شہد اور کلونجی
حمیدی
کتب خانہ طبیب | Facebook
حکیم راحت نسیم سوہدروی

شہد اور کلونجی

حکیم راحت نسیم سوہدروی

بیت الحکمت لاہور

کتاب: شہد اور کلونجی

مصنف: حکیم راحت نسیم سوہدروی

اہتمام: بیت الحکمت، لاہور

مطبع: قدوسیہ اسلامک پریس، لاہور

ترتیب

کلونجی

انتساب

پیکرِ خلوص و محبت

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

کے نام

پیش لفظ

رب کائنات نے روئے ارض پر اپنے محبوب بندوں کے لیے مختلف نوع کی سوغاتوں کا اہتمام کیا ہے۔ شہد ایسی ہی نعمتوں میں سے ایک ہے جس کا ذکر قرآن مجید میں بھی آیا ہے اور بزرگوں کی سوانح حیات میں بھی موجود ہے۔ مصحف پاک میں شہد کو شفاء الناس کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ یعنی اس سے انسانوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ قرآن مجید میں تذکرہ کیا گیا ہے کہ رب العزت شہد کی مکھی کو وحی بھیجتا ہے اور پھر وہ پھولوں کا رس چوس کر شہد جمع کرتی ہے ایک فارسی شعر ہے:

ز اتفاق مگس شہد می شود پیدا

خدا چہ لذت شیریں در اتفاق نہاد

شہد کئی بیماریوں کا شفاء بخش علاج ہے۔ اس کے علاوہ شہد کی مکھیاں رہن سہن کا ایک منفرد و منظم نظام تخلیق کرتی ہیں، جو دیگر مخلوقات کے لیے غور و فکر کا ذریعہ ہے۔ مختلف حکایات کی رُو سے اس بات کا بھی اظہار ہوتا ہے کہ شہد کی مکھیاں باقاعدہ ایک طرح کی اپنی سلطنت بسائے ہوئے ہوتی ہیں۔ اُن کی ملکہ اور دیگر کارکن مکھیوں کے اپنے اپنے معین کام اور اطاعت کا دلفریب انداز قابل ستائش و قابل تقلید ہے۔

ہمارے ملک میں اعلیٰ قسم کا شہد سوات میں پیدا ہوتا ہے جہاں اس کی کشید (Processing) کی جاتی ہے، یعنی شہد کی ابتدائی شکل کہ جس میں موم بھی موجود ہوتی ہے دونوں کو علیحدہ علیحدہ کر کے صاف شہد حاصل کیا جاتا ہے۔ زوالوجسٹ شہد کی مکھیوں کو تین اقسام میں تقسیم کرتے ہیں:

(۱) چھوٹی (۲) بڑی (۳) منجھلی

ماہرین کی رائے کے مطابق چھوٹی مکھی کا شہد بالکل صاف اور شفاف ہوتا ہے جب کہ منجھلی مکھی کا شہد نسبتاً کم شفاف ہوتا ہے، بڑی مکھی کا شہد سیاہی مائل ہوتا ہے۔

آسٹریلیا اور چین کا شہد جو پاکستان میں بھی درآمد کیا جاتا ہے نہایت اعلیٰ قسم کا ہوتا ہے، اسے تجارتی پیمانے پر پیدا کرنے کے لیے بازاروں میں شہد کے چھتے کی شکل کے ڈبے ملتے ہیں جن میں محکمہ مگس بانی سے شہد کی مکھیوں کی ملکہ کو حاصل کر کے چھوڑ دیا جاتا ہے اور پھر از خود سینکڑوں مزدور مکھیاں جمع ہو کر شہد کی پیداوار کا موجب بنتی ہیں۔

ماہرین طب خالص شہد کی پہچان مختلف حوالوں سے کرتے ہیں، یعنی اگر اُسے آنکھ میں لگایا جائے تو جلن نہ ہو، پانی میں ٹپکایا جائے تو وہ حل پذیر نہ ہو، جدید تحقیقات کی رو سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اگر جسم جل جائے تو شہد لگانے سے جسم پر جلنے کا نشان نہیں پڑتا۔ اسی طرح بچوں کو کالی کھانسی سے نجات دلانے کے لیے ایک خاص دوا شہد میں ملا کر بچوں کو چٹائی جاتی ہے۔

اس دنیا میں آنکھ کھولنے والے بچوں کو بھی طاقت کی خاطر خالص شہد چٹایا جاتا ہے۔ بوڑھے لوگ بھی طاقت کی آس میں شہد کا استعمال کرتے ہیں۔ موسم سرما میں طبیب لوگ شہد کی افادیت کو دوگنا یعنی صحت کے لیے مفید اور طاقت کے حصول کا ذریعہ گردانتے ہیں۔

المختصر ''شہد'' خدا کی محبوب مخلوق کے لیے اس زمین پر ایک نادر تحفہ ہے جو پیام صحت بھی ہے اور وسیلہ راحت بھی، جو سراپا لذت کا احساس بھی ہے اور طاقت کا ذریعہ بھی۔

الغرض اللہ تعالیٰ نے حضرت انسان کو جس قدر غذائی نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں شہد کو اہم حیثیت حاصل ہے اور واضح طور پر ارشاد ہے کہ اس میں شفا ہے۔

فاضل مصنف جناب حکیم راحت نسیم سوہدروی نے خوب لکھا ہے کہ یہ انسان کی اوّلین و آخری غذا ہے نوزائیدہ بچے کو گھٹی میں چٹایا جاتا ہے اور جاں بلب مریض کو بھی دیا جاتا ہے۔

اسلام نے ہمیں زندگی کے ہر شعبے میں واضح رہنمائی دی ہے طب وصحت کے حوالے سے شہد اور کلونجی کے خواص واستعمال پر آئندہ صفحات میں آپ کو چونکا دینے والی معلومات ملیں گی اگر طب اسلامی کے لٹریچر کی اشاعت عام کی جائے اور لوگوں کو غذاؤں کے بارے

حضورؐ کے ارشادات سے مکمل آگاہی ہو تو وہ بہت سی ادویہ سے بے نیاز ہو کر صرف ان سے ہی اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

اس کتاب کے فاضل مصنف جناب حکیم راحت نسیم سوہدروی نے اسی نقطہ نظر سے یہ کتاب مرتب کی ہے۔ فاضل مصنف حکیم راحت نسیم سوہدروی کو کون نہیں جانتا، طب وصحت کے میدان میں انہوں نے اپنے قلم سے جو خدمات سرانجام دیں اس سے ملک بھر کے لاکھوں لوگ فائدہ اُٹھا چکے ہیں۔ موصوف کا تعلق ایک معروف طبی خانوادہ سے ہے۔ ان کے والد ماجد جناب حکیم عنایت اللہ نسیم علیگ ملک کے معروف طبیب، ادیب اور دانش ور تھے۔ فاضل مصنف طبیہ کالج لاہور کے فارغ التحصیل اور کئی طبی کتب کے مصنف ہیں۔ ان کی کتابوں نے مارکیٹ میں مقبولیت کے ریکارڈ قائم کیے ان کا طبی مشوروں کا ہفتہ وار کالم لاہور کے روزنامہ جنگ میں شائع ہوتا ہے جو اپنی جگہ مقبول کالم ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مطب ہمدرد میں بحیثیت طبیب بھی خدمات سرانجام دے رہے ہیں۔ میدان طب میں ملک گیرسطح کی قیادت میں ان کا شمار ہے اس کے علاوہ ادبی، علمی اور ثقافتی موضوعات پر بھی لکھتے رہتے ہیں ان کی زیرادارت ششماہی مجلّہ ''سوہدرہ گزٹ'' علمی حلقوں میں اپنا مقام رکھتا ہے۔

میں یہ سمجھتا ہوں کہ حکیم راحت نسیم سوہدروی نے یہ کتاب لکھ کر ایک اہم خدمت سرانجام دی ہے اس سے شہد وکلونجی کے صحیح استعمال کے بارے میں معلومات عام ہوں گی۔

الغرض تعلیم وصحت کے حوالے سے ان کی پہلی تصانیف کی طرح یہ کاوش بھی ایک قدم اور آگے ثابت ہوگی۔

میں دعا گو ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کو ملک وقوم کی خدمت کا اور موقع دے اور وہ فن طب کو بلندی کی منازل پر لے جائیں۔

تیرے جنوں کا خدا سلسلہ دراز کرے

خالد بہزاد ہاشمی

روزنامہ نوائے وقت، لاہور

حرفِ آغاز

شہد ایک مقدس اور مفید غذا و دوا ہے۔ یہی وہ پاکیزہ رس ہے جس کے متعلق قرآن حکیم میں فرمان الٰہی ہے: ﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ ''اس میں بنی نوع انسان کے لیے شفا ہے۔'' رگوید اور انجیل میں بھی پھولوں اور پھلوں کے رس کو سراہا گیا ہے۔ شہد کو زمانہ قدیم سے ہی ایک پاک وطیب چیز سمجھا جاتا ہے اور صدیوں سے غذا اور دوا ہر دو تدبیر سے استعمال کیا جاتا ہے۔ لندن کے عجائب خانے میں فرعون کی لاش پر شہد کی مکھیوں کی تصویریں بنی ہوئی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق یہ چھتیس سو برس قبل مسیح کی ہے۔ جس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس زمانے میں بھی شہد کو بہ نظر احسن دیکھا جاتا تھا۔

شہد ادھر اُدھر کھلے ہوئے خوش رنگ اور تازہ پھولوں اور پھلوں کا رس ہے جس کو مکھیاں چوس لیتی ہیں اور پھر اپنے چھتوں میں جمع کر لیتی ہیں اس طرح یہ مختلف قسم کی شکروں کا عجیب وغریب قدرتی مجموعہ ہے۔ شہد کے ذائقے کا انحصار ان پھولوں پر ہے جن سے مکھیاں رس چوستی ہیں۔

شہد ایک خالص ترین بے مثال اور بھرپور غذا ہونے کے علاوہ ایک موثر قسم کی جراثیم کش دوا بھی ہے کیونکہ جب یہ پک جاتا ہے تو اس میں جراثیم کے خلاف مدافعت پیدا ہو جاتی ہے اور اس میں کسی قسم کے جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ سڑتا نہیں اگر دوسری چیز میں آمیز کر دیا جائے تو اسے بھی ایک مدت تک سڑنے سے بچاتا ہے۔

شہد ہر حال ہر موسم اور ہر عمر میں مفید ترین غذا اور دوا ہے۔ شہد کے ہر قطرے میں تانبے لوہے، منگنیز، پوٹاشیم، فاسفورس، گندھک، ایلومینیم، کلورین، پروٹین اور حیاتین کا بھرپور خزانہ ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کا میٹھی اشیا سے پرہیز ہوتا ہے جب کہ شہد ذیابیطس کے مریض کو بھی نقصان نہیں دیتا۔ خداوند کریم نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں شہد کو زبردست اہمیت حاصل ہے اور فرمانِ الٰہی ہے کہ ﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ اس میں بنی نوع انسان کے لیے شفا ہے یہی وجہ ہے کہ انسان کی اولین اور آخری غذا شہد ہے نوزائیدہ بچے کو گھٹی میں شہد چٹایا جاتا ہے تو جاں بلب مریض کے لیے بھی شہد تجویز کیا جاتا ہے۔

شہد کی شفا بخشی اور غذائی اہمیت کے بارے یوں تو متعدد تاریخی طبی کتب میں معلومات موجود ہیں لیکن اس کی شفا بخشی کے لیے قرآن حکیم کا فرمان ہی کافی ہے۔ اب تک تحقیقات نے قرآن حکیم کے اس فرمان کی مکمل تصدیق و تائید کی ہے چنانچہ نہ صرف قدیم بلکہ جدید طب و سائنس نے بھی شہد کی شفا بخشی پر مہر ثبت کر دی ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ یہ ایک ایسی نعمت ہے جو صحت و تندرستی کے لیے حد درجہ مفید ہے۔

اللہ تعالیٰ نے شہد کے علاوہ جو اور بے شمار نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں ایک کلونجی بھی ہے جس کے بارے میں فرمانِ نبوی ہے کہ اس میں ہر مرض کے لیے علاج ہے سوائے موت کے۔ کتب سیرت کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے شہد کے شربت سے کلونجی کا استعمال فرمایا۔ قدیم اطباء نے اسے تحقیق کا موضوع بنایا اور بے شمار دوائی خصوصیات کا حامل پایا اور معلوم تاریخ سے اس کا استعمال مختلف امراض میں کامیابی سے کر رہے ہیں۔ جدید تحقیقات نے بھی اسے موثر و مفید بتایا ہے۔ الغرض رسول اکرم ﷺ کے معمولات میں شہد اور کلونجی کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ پھر جس کی شفا بخشی کا ذکر رسول اکرم ﷺ فرماتے ہیں اس کے بعد کسی اور تحقیق کی ضرورت نہیں رہ جاتی کیونکہ آنحضرت ﷺ اپنی مرضی سے نہیں کہتے بلکہ اللہ تعالیٰ خود کہتا ہے کہ آپ ﷺ اپنی مرضی سے کچھ نہیں کہتے جو وحی بھیجی جاتی ہے اس کے مطابق کہتے ہیں۔

زیرِ نظر کتاب میں شہد اور کلونجی کے بارے بیش قیمت معلومات کے علاوہ مختلف امراض میں استعمال کے طریقہ جات بڑے خوبصورت اور آسان پیرائے میں بیان کر کے طب نبوی کی تعلیمات کو عام کرنے کی سعی کی گئی ہے۔ نیز میں نے اپنی معلومات اور مشاہدات بھی ہیں تحریر کر دیے ہیں تا کہ قارئین زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں۔

حکیم راحت نسیم سوہدروی
ہمدرد مطب، سکیم موڑ، علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور
فون: 5419788 (042)

شہد سے شفاء

شہد دنیا کی قدیم ترین غذاؤں اور دواؤں میں سے ہے اور زمانہ قدیم ہی سے پاک و طیب چیز سمجھا جاتا ہے۔ غذا اور دوا ہر دو صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ہزاروں سال قبل غاروں میں رہنے والے انسان اپنی غذا میں جنگلی پھلوں کے ساتھ شہد استعمال کرتے تھے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے بہت قبل اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو بتایا تھا کہ ملک کنعان میں بہ افراط دودھ اور شہد پیدا ہوتا ہے۔ حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں کو جو حصول غلہ کے لیے کنعان سے مصر جا رہے تھے ہدایت کی تھی کہ وہ اپنے ساتھ شاہ مصر کے لیے کچھ شہد بطور تحفہ لے جائیں۔ قدیم مصر میں لاشوں کو حنوط کرنے کے لیے شہد استعمال ہوتا تھا۔ یونانیوں نے شہد کو بادشاہوں کی غذا بتایا ہے ان کے عقائد کے مطابق دیوتاؤں کی غذا ''اصبر و شبا'' بھی شہد سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم روم میں لوگ اپنے مہمانوں کی تواضع چھتہ سے حاصل شدہ شہد سے ان الفاظ کے ساتھ کرتے تھے ''کہ آپ کی خدمت میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ آپ کی صحت کے لیے شہد پیش کیا جاتا ہے۔'' قدیم زمانے میں مشرق و مغرب میں دلوں میں محبت پیدا کرنے کے لیے بعض ایسے مرکبات تیار کیے جاتے تھے جن میں زیادہ تر شہد ہوتا تھا اور ان کے متعلق مشہور تھا کہ یہ تیر بہدف ہوتے تھے۔ چین اور دیگر ممالک کی قدیم کتابوں میں شہد کو اکسیر اعظم قرار دیا گیا ہے۔ آیورویدک اور طب مشرقی میں صدیوں سے مفید و مؤثر تسلیم کیا گیا ہے۔

چقندر کی شکر کی ایجاد سے قبل شہد ہی ایسی چیز ہے جو مٹھاس کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ شہد ایک خالص اور مؤثر ترین غذا اور دوا بھی ہے۔ شہد ایک موثر جراثیم کش تدبیر ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی اس پر مہر ثبت کی ہے کہ شہد میں کسی قسم کے جراثیم زندہ نہیں رہ سکتے۔

یوں اسے قدرتی انٹی بائیوٹک (Anti Boitic) کہا جا سکتا ہے۔ جدید طب (ایلو پیتھی سسٹم آف میڈیسن) کی بنیاد نظریہ جراثیم پر ہے اس کے نظریے کے حاملین نے اپنے نظریہ کے مطابق اسے موضوع تحقیق بنایا تو اس کی صلاحیت شفا بخشی اپنے نظریے کے مطابق پرکھی اور تصدیق کی ہے کہ یہ جراثیم کش ہے اور جراثیمی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ شہد کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ سڑتا نہیں ہے بلکہ کسی دوسری چیز میں آمیز ہو کر اس کو بھی سڑنے سے بچاتا ہے۔ شہد ہر موسم، عمر اور ہر مرض میں مفید ہے۔ مریض ذیابیطس کو میٹھی اشیاء سے روکا جاتا ہے مگر قدرتی شہد اسے بھی کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان میں شہد کو اہمیت حاصل ہے۔ شہد انسان کی اوّلین و آخری غذا ہے۔ نوزائیدہ بچے کو گھٹی میں چٹایا جاتا ہے اور جاں بلب مریض کو بھی دیا جاتا ہے۔ مگر شہد کے مطلوبہ فوائد حاصل نہ ہونے کا سبب اس کا صحیح نہ ہونا ہوتا ہے۔ بازار میں دھڑلے سے نقلی شہد فروخت ہو رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بیماریاں نزلہ، کھانسی، زکام، گلے کی خراش میں گھر کی بڑی بوڑھیاں شہد تجویز کرتی ہیں۔

شہد نقلی ہو تو اس کے فوائد سے اعتبار اُٹھ جاتا ہے حالانکہ خالص شہد قدرتی ٹانک ہے اور وٹامن ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا اگرچہ اس کے کیمیائی اجزاء معلوم ہو چکے ہیں مگر انسان خالص شہد تیار کرنے سے عاجز رہا ہے۔

شہد کی ایک اور خوبی اس کا سریع الاثر ہونا ہے یعنی فوری اثر کرتا ہے۔ کھانے سے پہلے ہی اس کا نوے فی صد حصہ ہضم شدہ اور معدے سے اترتے ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ فوری طور پر توانائی کا احساس ہوتا ہے اور اس سے حاصل شدہ توانائی دیر پا رہتی ہے۔ رومن مؤرخ پلوٹارک نے قدیم برٹش کے لوگوں بارے لکھا ہے کہ ان کی طویل عمر کا سبب ان کا شہد بکثرت استعمال کرتا تھا۔ قدیم یونانی فلاسفر بھی اسے طویل عمر والا مانتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ جن ممالک میں شہد کا بکثرت استعمال ہوتا ہے وہاں کے لوگوں کی عمریں طویل ہوتی ہیں مثلاً آذربائیجان کے لوگ شہد کا بہت استعمال کرتے ہیں، ان کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔ چین

میں شہد کا استعمال بہت ہوتا ہے۔ ان کی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔

شہد تقریباً ہر مرض میں مؤثر ہے اس لیے کہا جاتا ہے کہ موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے۔ ڈاکٹر جی این ڈبلیو تھامس، ایم۔ بی۔ ایس۔ ایچ۔ ایڈ بنز اسکاٹ لینڈ کا کہنا ہے کہ ہضم کی خرابی کے کئی مریضوں پر جن کو اختلاج قلب کا بھی عارضہ تھا، شہد کا تجربہ کیا اور اسے دل کی بے ترتیب حرکت درست کرنے اور اختلاج قلب میں بہت مفید پایا۔ نمونیہ کے ایک مریض پر بھی تجربہ کیا، میں مشورہ دوں گا کہ جسم کو قوت دینے اور دل کی کمزوری کے لیے شہد کا استعمال کیا جائے۔ اسی طرح ڈاکٹر آرنلڈ جو کہ مشہور ماہر غذائیات ہیں نے اپنی کتاب میں شہد کے فوائد اور اس کے استعمال کے طریقے تحریر کیے ہیں اور عام جسمانی کمزوری و اختلاج قلب کے علاوہ تھکن میں بھی مؤثر قرار دیا ہے۔ یونانی محکمہ صحت کے افسر اعلیٰ حفظان صحت ڈاکٹر جے ایچ کیوج نے اپنی کتاب ''جدید غذائیہ'' میں لکھا ہے:

''کسی طویل بیماری مثلاً تپ محرقہ یا نمونیہ میں مریض کا ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، ایسی صورت میں جب مریض کا دل بھی کمزور ہو تو شہد عمدہ تدبیر ہے۔''

مغرب کے متعدد سائنس دانوں نے شہد پر جو تجربات کیے ہیں ان کے نتائج کے مطابق یہ مفید غذا و دوا ہے۔ ہاپکنز یونیورسٹی کے پروفیسر ای وی سیکا کہتے ہیں کہ شہد بہترین حفاظتی و مدافعتی تدبیر ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر میکلینس کا کہنا ہے کہ اگر جسم کے اندر معدنی اجزا کم ہوں تو اسے پورا کرنے کا آسان نسخہ یہ ہے کہ دو چمچے سیب کے سرکہ میں اتنا ہی شہد ملایا جائے یہ ترش مرکب گٹھیا سے لے کر دمہ تک اور بڑھاپے سے لے کر جلد تک کے تمام امراض میں شفا بخش ہے۔ روسی عوام آگ سے جلے ہوئے کا علاج شہد سے تیار کردہ ایک مرہم سے کرتے ہیں۔ یہ مرہم آسانی سے ہر گھر میں بنایا جا سکتا ہے۔ اس طرح کہ شہد اور مچھلی کا تیل برابر وزن لے کر اچھی طرح حل کر کے متاثرہ مقام پر لگائیں۔ آج کل یہ مرہم روس میں تجارتی بنیادوں پر فروخت ہو رہا ہے۔ میرے دوست حاجی عبدالعزیز فاروق صاحب سابق ڈائریکٹر محکمہ آثار قدیمہ کا کہنا ہے کہ وہ شہد کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں اور

اُنہیں کبھی دوا کی ضرورت نہیں پڑی۔

اللہ تعالیٰ نے اس نعمت عظمیٰ کے ذریعے انسان کی دوائی و غذائی کفالت کر دی ہے اور اس کی بشارت آج سے چودہ صدیاں قبل رسول اکرم ﷺ کے ذریعے **شِفَاءٌ لِّلنَّاس** کے عنوان سے کر دی تھی۔

برطانیہ کے ایک ثقہ طبی مجلّہ Lancet میں شہد کے اثرات کے بارے میں سر ٹامس نے ۱۹۲۵ء میں اپنے مشاہدے کے دوران ایک مریض کا واقعہ یوں لکھا ہے:

"ہمارا طریقہ تھا کہ تیز بخار کے مریضوں کی کمزوری اور نقاہت کو دور کرنے کے لیے دودھ اور یخنی دیا کرتے تھے، کچھ دوستوں کے مشورہ پر شدید نمونیہ کے مریض کو بیماری کے چار دن میں دو پونڈ شہد کھلایا گیا اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مریض کا بخار دو تین یوم میں اُتر گیا، اس کی نبض باقاعدہ اور تنومند رہی، جسم پر کمزوری کا کوئی اثر نہ تھا، بعد میں بخار بھی نہ ہوا۔ پھیپھڑے بھی تندرست ہوئے اور مریض کو کوئی پیچیدگی بھی ظاہر نہ ہوئی۔"

یہ اس زمانے کا ذکر ہے جب ٹی بی نمونیہ اور ملیریا تک کا کوئی علاج نہ تھا۔

سپین میں عرب تہذیب و تمدن اور علمی کارناموں کے اثرات اب بھی باقی ہیں، وہاں پر لوگ گلے کی خرابی کے لیے شہد نیم گرم پانی میں ملا کر غرارے کرتے ہیں۔ روس میں شہد کو طویل عمری کا راز تسلیم کیا گیا ہے۔ روس نے تو اپنے ملک کے ایک شخص جو شہد کی مکھیاں پالتا تھا کے یادگاری ٹکٹ جاری کیے۔ اس نے ۱۴۸ سال کی عمر پائی تھی۔ ہندو اقوام میں شادی بیاہ و دیگر مذہبی رسوم میں شہد کا استعمال کیا جاتا ہے، ان کے ہاں شادی بیاہ کے موقع پر دُلہا اپنی دُلہن سے یہ جملہ کہتا ہے "یہ شہد ہے، شہد تمہاری آواز میں ہے، تمہارے دھن شیریں میں شہد ہے۔"

شیخ الرئیس بو علی سینا کے مطابق شہد چہرے کی شگفتگی اور شادابی کو بڑھاپے میں بھی دیر تک قائم رکھنے کے لیے طلسماتی اثر رکھتا ہے۔ ہندوستانی جوگی اور وید بھی سدا حسین رہے اور صحت کے لیے شہد کا استعمال ضرور کراتے ہیں۔ مہاتما گاندھی دودھ اور پھلوں کے رس کے ساتھ شہد استعمال کرتا تھا۔ فلسفی جارج برنارڈ شاہ پھل اور کافی کے ساتھ شہد استعمال کرتے تھا۔ ان دونوں حضرات نے لمبی عمر پائی۔ دنیا کا مشہور تن ساز سینڈو جسکی اعلیٰ صحت نے اس کے نام کو طاقت کا مترادف بنا دیا شروع ہی سے شہد استعمال کرتا تھا۔ تبت کے ایک لاما نے ایک سو پچاس سال عمر پائی اس سے اس کا راز پوچھا گیا تو اس نے پھلوں کے رس اور شہد کے استعمال کو قرار دیا۔

گذشتہ صدی کی چوتھی دہائی میں ایک روسی طبیب سمرنوف نے ایسے ۷۵ مریضوں کا علاج شہد سے کیا جن کو بندوق کی گولیوں سے زخم آئے تھے اور وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ شہد بافتوں کی نمو کو اس طرح بڑھا دیتا ہے کہ زخم بتدریج مندمل ہو جاتے ہیں۔ تقریباً ہر قوم اور ہر تہذیب میں شہد کو اہمیت حاصل رہی ہے بعض قدیم تہذیبوں میں تو اس قدر اہمیت حاصل تھی کہ دیوی دیوتاؤں کو پیش کیے جانے والے تحائف میں شہد شامل ہوتا۔ امریکہ میں پروفیسر سٹورائے نے لیبارٹری میں تپ محرقہ اور پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کی مختلف قسموں کو شہد میں ڈالا، یہ حیرت انگیز مشاہدہ ہوا کہ جراثیم کی کوئی بھی قسم شہد میں زندہ نہ رہ سکی۔

زمانہ قدیم کے اساتذہ حکمت اور طب و سائنس کے جدید ماہرین نے تحقیقات کے بعد شہد کو عمدہ غذا اور دوا قرار دے کر تفصیل کے ساتھ اس کی شفا بخش خصوصیات اور افادیت پر روشنی ڈالی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج دنیا بھر میں شہد کا استعمال بکثرت ہوتا ہے اور ایک اندازے کے مطابق ہر سال دنیا میں ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ کلو شہد پیدا ہوتا ہے اور بڑے پیمانے پر اس کی تجارت ہوتی ہے۔ اس پیداوار میں امریکہ و روس یکساں طور پر ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ کلو پیدا کرتے ہیں۔ سوائے پاکستان کے دنیا بھر میں اس کا استعمال بڑھ رہا ہے جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی اس کو روزمرہ غذا کا حصہ بنانے کی ہدایت کی ہے۔ جرمنی میں ایک سو سے زیادہ امراض میں استعمال ہوتا ہے اور بچوں کی صحت و نشوونما کے لیے انتہائی ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں شہد ایک مقبول مٹھاس کے طور پر جانا جاتا ہے۔ امریکہ میں ۱۹۹۷ء میں کیے گئے ایک سروے کے مطابق ۷۷ فی صد لوگ شہد کو دوسری میٹھی اشیاء اور مختلف اقسام کے شربتوں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں، جبکہ پینتالیس فیصد عوام اسے قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ کیونکہ شہد قدرت کا عطیہ ہے اور چینی سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ ایک سروے کے مطابق تقریباً ۶۲ فیصد لوگ شہد کو اس کے ذائقے اور خوشبو کی وجہ سے پسند کرتے ہیں۔ ۲۴ فی صد اُسے قدرت کا انمول تحفہ جانتے ہوئے اور سولہ فیصد کی رائے یہ ہے "یہ ایک نہایت ہی عمدہ چیز ہے۔"

ازمنہ قدیم میں شہد کی افادیت صرف یہ نہ تھی کہ اسے بطورِ مٹھاس استعمال کیا جائے، بلکہ بیماریوں کے لیے یہ ایک تریاق بے بہا تھا۔ آج بھی ساری دنیا میں صحت عامہ پر تحقیق کرنے والے اسے روایتی دوائی گردانتے ہیں۔ شہد کے صارفین میں سے ایک کثیر تعداد ۹۴ فیصد شہد کو صحت افزا سمجھتے ہیں۔ اور اسے خالص اور قدرت کا شاہکار کہتے ہیں۔ اس میں پندرہ فیصد کی رائے یہ ہے کہ گھریلو علاج کا بہترین ٹوٹکا ہے۔

شہد کی تاریخ بطور دوا

چھ ہزار قبل مسیح اور اس سے پہلے ادوار کے حجری زمانے کی جو تماثیل منصۂ شہود پر آئی ہیں اُن میں لوگوں کو شہد کی تلاش میں سرگرداں دکھایا گیا ہے۔ اس سے اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ آٹھویں صدی قبل مسیح میں انسان شہد کی خوبیوں سے کما حقہ واقفیت رکھتا تھا۔ شہد بطورِ دوا کا استعمال پرانے کتبات، کتابوں اور تحریروں میں بکثرت ملتا ہے۔ ان میں سمیر سے بر آمد کردہ مٹی کی تختیاں جو چھ ہزار دو سو ق م سے متعلق ہیں۔ مصر سے دریافت کردہ پیپرس ۱۹۰۰ ق م سے ۱۲۵۰ ق م کے زمانے کا ہے۔ ہندوؤں کی مذہبی کتاب ویدوں کا زمانہ بارھویں صدی ق م ہے۔ قرآن حکیم تلمود اور انجیل مقدس کی جدید اور پرانی روایات نیز ہندوستان، چین، ایران اور مصر کی مذہبی کتب میں شہد کی افادیت کا ذکر موجود ہے۔ پانچویں اور چوتھی ق م میں ہپوکریٹ کے عوام اس بات کا برملا اظہار کرتے تھے کہ ان کے آباء و اجداد شہد کو مختلف عوارض میں بطورِ دوا استعمال کرتے تھے اور اُن کو شفایابی حاصل ہوتی تھی۔

شہد کو مختلف بیماریوں میں حکماء نے بطورِ دوا استعمال کیا ہے۔ ان میں گنجے پن اور اندمال زخم کے لیے انتہائی مفید پایا۔ اکثر اوقات شہد میں مقامی جڑی بوٹیاں نخود اور دوسری کئی ایک جڑی بوٹیوں کے اجزا کو ملا کر ایک پیسٹ بنالیا جاتا اور اسے مطلوبہ جگہ پر لگا دیا جاتا جس سے زخم چند ہی ایام میں مندمل ہو جاتا۔ آج کی جدید دنیا میں شہد کو گلے کی خراش اور کھانسی دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں کنول کے پھولوں سے تیار کردہ شہد کو امراض بصر کے لیے تریاق قرار دیتے ہیں۔ جبکہ گھانا میں امراض آنت میں اس کی افادیت مشہور ہے۔ نائجیریا میں کان کے درد کے لیے بطورِ اینٹی بایوٹیکس استعمال ہوتا ہے۔ پھر خسرہ میں آنکھوں کی خارش، سوزش، زخم، السر اور قبض کشا کے طور پر نہایت ہی مفید ٹانک ہے۔

بیسویں صدی کی تحقیقات و تجربات:

بیسویں صدی کی ابتدائی دہائیوں میں فن طب میں جو تحقیقات و تجربات ہوئے ہیں ان میں شہد کو بطورِ اندمال زخم اور دوسرے عوارض کے لیے مفید تسلیم کیا گیا ہے۔ ۱۹۱۹ء میں معروف کیمیادان ساکٹ نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ شہد کے شربت میں اینٹی بیکٹریا کے جرثومے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ پہلی جنگ عظیم میں روسی سپاہی شہد کو زخموں کے علاج اور جلد شفایابی کے حصول کے لیے استعمال کرتے تھے۔ جرمنی کے باشندے شہد کو مچھلی کے تیل کے ساتھ السر، جھلسے ہوئے کے زخموں اور آبلوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے تھے۔ جبکہ آبلوں اور کٹے پھٹے زخموں کے تریاق کے لیے شہد کو انڈے کی زردی اور آٹے میں ملا کر لگاتے ہیں۔

۱۹۳۷ء میں شہد پر تحقیقات کے نتیجے میں اسے "Mibne" قرار دیا گیا ہے۔ پھر ۱۹۶۳ء میں اس موضوع پر مزید پیشرفت ہوئی اور ایک مغربی سکالر مسٹر وائٹ نے Mibne

کو ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کا نام دیا جو کہ گلوکوز کی ہی ایک قسم ہے۔ ۱۹۳۰ء کے تقریباً سب ہی تحقیقی مضامین جو طبی رسائل میں شائع ہوئے انہوں نے شہد کو زخموں کے لیے ایک مؤثر عنصر قرار دیا۔ اس امر کی مزید جانچ اور تحقیق کے لیے مختلف لیبارٹریوں میں تجربات کیے گئے، جس میں شہد کی افادیت کو نہ صرف مانا گیا بلکہ اسے بطورِ جراثیم کش ایک نہایت ہی مؤثر اور زود اثر دوائی تسلیم کیا گیا۔ مگر بدقسمتی سے انٹی بائیوٹک ادویات کے فروغ نے شہد کی افادیت کو پس پشت ڈال دیا۔ ۱۹۴۰ء سے لے کر ۱۹۶۰ تک اطبا نے مسلسل بیس سال شہد پر نت نئے تجربات کیے اور نتیجہ اخذ کیا کہ شہد میں قدرت نے وہ اجزاء رکھے ہیں جن سے زخموں کے بھرنے میں سرعت کے ساتھ مدد ملتی ہے۔ یہ طریقہ علاج کئی ایک ممالک میں مروج ہے۔

افسوس کہ ہمارے ہاں اینٹی بائیوٹک کے بے دریغ استعمال نے مریضوں کی قوت مدافعت کو مفلوج کر دیا ہے۔ اور اکثر ایلوپیتھی کے رسیا مریض وہ اینٹی بائیوٹیک کھانے میں کوئی بار محسوس نہیں کرتے۔ جن کے دوسرے مضر اثرات ان کو زندگی بھر کے لیے اپاہج بنانے کے لیے کافی ہیں۔ اس لیے اینٹی بائیوٹک کے استعمال میں حد درجہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

۱۹۸۰ء سے لے کر ۲۰۰۰ء تک ماہرین نے شہد کی زخموں کو بھرنے والی خصوصیات پر بہت تجربات کیے۔ دنیا بھر میں تجربات کے بعد یہ نتائج اخذ ہوئے کہ شہد اندمال زخم، جھلسے ہوئے زخموں اور بیماریاں پھیلانے والے جراثیموں کے لیے ایک تیر بہدف دوائی ہے۔ پھر دوسری جراثیم کش ادویات اور شہد سے علاج کردہ زخموں کا تقابلی جائزہ لیا گیا۔ جسے دوسرے کے مقابلے میں مؤثر پایا گیا۔ پھر عام چینی کے شربت کے مقابلے میں شہد کو پانی میں ڈال کر اس کا مشروب بنایا گیا تو شہد میں پھپھوند کا توڑ موجود تھا۔ جبکہ چینی کے شربت میں یہ تاثیر عنقا تھا۔ پھر دوسرے تجربات نے ایسے شواہد بہم پہنچائے جس سے شہد میں زخموں کے علاج کے لیے وہ عناصر موجود تھے جو زخموں کو جلد اچھا کرتے ہیں۔

شہد پر کئی ایک طرح کے تجربات کیے گئے اور یہ نتیجہ برآمد ہوا کہ یونان میں جو شہد بازار میں فروخت ہوتا ہے تو اس میں گلوکوز اور فرکٹوز سے کہیں اعلیٰ اجزا موجود ہیں۔ جو ان دونوں کے مقابلے میں استعمال کے دس گھنٹے بعد کھل کر اجابت لاتے ہیں۔ جس سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔ اسی لیے اہل یونان صدیوں سے شہد کو قبض کشا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ماضی قریب میں جبکہ نت نئے کھانوں کا رواج چل نکلا تو شہد کو بطورِ اغذیہ صحت کے لیے مفید پایا گیا۔ اس نہج پر بھی شہد کو تجربات کی بھٹی میں گذارا گیا تو اہل الرائے اسی نقطے پر متفق ہوئے کہ شہد کا استعمال بطورِ غذا قوت اور مختلف بیماریوں سے مدافعت کا بڑا سبب ہے۔

شہد کے اجزائے ترکیبی (کمپوزیشن)

شہد میں درج ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

پانی .... ۱۷.۱ فی صد

فرکٹوز (ایک عمدہ مٹھاس .... ۳۸.۵ فی صد

گلوکوز .... ۳۱ فی صد

اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹ بھی پائے جاتے ہیں اور اس میں کم مقدار میں پروٹین، وٹامن اور معدنیات کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ شہد کے ایک کھانے والے چمچے میں ۶۴ کیلوریز (حرارے) ہوتے ہیں جو کسی بھی مٹھاس کے مقابلے میں زیادہ طاقت ور ہیں۔ پھر اس میں پھولوں سے حاصل ہونے والے وہ تیزابی مادے بھی پائے جاتے ہیں جو صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ اس میں پرولین (Proline) اور لائیسین (Lysine) جیسے اجزاء کی موجودگی شہد کو ایک مکمل صحت افزا ٹانک بنا دیتی ہے۔ صرف یہی دوا .... بلکہ کئی ایک اور تیزابی اجزاء اس کی افادیت کو دو چند کرتے ہیں۔ اس میں پرولین اور دوسرے تیزابی اجزاء پھولوں کے بیجوں سے شہد کی مکھیاں حاصل کرتی ہیں (قرآن کریم میں ایک پوری سورت "النحل" ہے۔ کاش! ہم اس فرقان حمید سے راہنمائی حاصل کریں) مگس شہد اس قدرتی رس کی افادیت بڑھانے کے لیے مختلف گلہائے رنگا رنگ سے رس چوستی ہے۔ اور ایک قدرتی عمل سے اسے شہد میں بدل دیتی ہے۔ مختلف پھولوں میں

مٹھاس کی مقدار کے تعین کے لیے تجربات کیے گئے۔ ان تجربات کی روشنی میں یہ بات عیاں ہے کہ شہد کی مختلف اقسام جو کہ مختلف پھولوں کے رس سے شہد کی مکھیوں نے تیار کیے ان میں امائنو ایسڈ (Amino Acid) اور دوسرے اجزاء کا تناسب مختلف ہے۔ مگر شہد کی صحت عطا کرنے والے اجزا بالکل محرک پائے گئے۔

خوراک کے تجزیے سے یہ ثابت ہوا کہ شہد سمیت تقریباً سب ہی خورد و نوش کی اشیا میں ایک جز فائٹو کیمیکل ہے۔ جو کہ دراصل پودوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایک تسلیم شدہ امر ہے کہ فائٹو کیمیکل صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ پھر یہی جز جو ایک قسم کا تریاق بھی ہے وہ پٹھوں کی شکست و ریخت سے مدافعت کرتا ہے۔ شہد کو قدرت نے انمول غذا بنایا ہے۔ اس میں وہ سارے ہی جز اشامل ہیں جو کہ انسانی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ یہ اجزا شہد کی مکھیاں ایک سیال مادے کی صورت میں پھولوں سے حاصل کرتی ہیں۔ اس میں Ascorbic Acid کے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ جو کہ صحتِ انسانی کے لیے بہت ضروری ہیں۔

یہ بات طے شدہ ہے کہ شہد کی مکھیاں جو رس پھولوں سے چوس کر بناتی ہیں، اس کی افادیت اس شہد سے کہیں بڑھ کر ہے۔ جو فارم کی سدھائی ہوئی مکھیاں تیار کرتی ہیں۔

Enzymes:

شہد میں کئی اقسام کے Enzymes پائے جاتے ہیں۔ جس میں گلوکوز کافی تعداد میں ہوتے ہیں۔ پھر ایک قدرتی عمل سے یہ Enzymes شہد کی تاثیری خصوصیات کو بڑھا دیتے ہیں۔

Organic Acids (نباتاتی تیزابیت):

نباتاتی تیزاب تبدیلی، خوشبو پر اچھے اثرات ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں نو قسم کے اور بھی نباتاتی تیزاب ہوتے ہیں۔ ان تیزابوں میں کمی بیشی کا انحصار ان پھولوں پر ہے جہاں سے شہد کی مکھیاں اس کو چوستی ہیں۔

شہد میں ایسے اجزا بکثرت پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت پر مفید اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ مگر ان میں ایک بات یقینی ہے کہ اس کا انحصار ان گلوں کے رنگ و بو پر ہے۔ جہاں سے مگس شہد اڑ کر وہ اجزا حاصل کرتی ہے۔

Mechanisms:

شہد کی افادیت کے بارے میں مشہور محقق ڈاکٹر پیٹر مولان کہتے ہیں:

1۔ شہد ایک ایسی مٹھاس ہے، جس میں پانی کا حصہ بہت تھوڑا ہے۔ جس سے جراثیم پیدا ہونے کے امکانات معدوم ہوتے نظر آتے ہیں۔ اگر اس میں پانی کے اجزا کی فزدوگی ہوتی تو بہت سے بیکٹیریا پیدا ہو کر شہد کی شفایابی صفت کو داغدار کرتے۔

2۔ شہد میں موجود قدرتی تیزابیت زخموں کو جلد مندمل کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

3۔ شہد کی مکھیاں پانی کے اجزا کی موجودگی میں تیز آکسیجن کے مرکب سے ''گلوکوز'' اور ہائیڈروجن پرآکسائیڈ میں بدل دیتے ہیں۔ یہ شہد کو تیار ہونے تک ہر قسم کے جراثیمی حملوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

4۔ شہد میں ایسے مادوں کی بہتات پائی جاتی ہے۔ جن میں اینٹی بیکٹیریل (جراثیم کش) اجزا پائے جاتے ہیں۔

محقق اس نکتے پر اتفاق رکھتے ہیں کہ ''Crudemoney'' میں ''Antimierobiol'' کے اثرات نہایت نمایاں ہوتے ہیں۔

شہد سے علاج کے لیے مکینکل حالت:

تاریخی طور پر شہد سے کئی ایک طرح کے علاج کیے جاتے ہیں۔ موجودہ تحقیقات سے یہ بات یہ یہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ Gastrointestinal کی خرابی، Candidosis، Tinea اور آنکھوں کی بیماریوں میں شہد تحفظ فراہم کرتا ہے۔

السر، گیسٹرائٹس اور ڈائریا (پیچش اسہال) موجودہ دور میں شہد کو Pepticulcer اور Gastritis کے علاج کے لیے موزوں ترین گردانا جاتا ہے۔

Candidosis:

Candidosis کی بیماری جو کہ Vaginalyeast کے تعدیہ (انفیکشن) سے آتی ہے۔اس کا مجرب علاج شہد ہی ہے۔

Tinea:

Tinea کی بیماری میں رنگ وارم اور انگلیوں کے درمیان گوشت گل جاتا ہے۔ ان میں پھپھوند کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔اس کا شافی علاج شہد ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں کا علاج:

زمانہ قدیم سے انکھوں کے مختلف عوارض میں شہد کا استعمال کیا جاتا ہے۔ انکھوں کی پتلیوں میں سوزش شہد سے دور ہو جاتی ہے۔ نیز Cornea کی سوزش یا ورم کا بھی شہد سے علاج کیا جاتا ہے۔اور انکھوں میں کیمیکل یا تھرمل زخموں کا علاج بھی شہد ہی ہے۔شہد کو بطور مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔انکھوں کی مختلف بیماریوں میں ایک سو افراد کا علاج شہد کے علاوہ دوسری ادویات سے کیا گیا ،مگر اس سے افاقہ نہ ہوا۔ جونہی اس کی جگہ شہد استعمال کیا گیا ،تو 85 فیصد مریضوں کے مرض میں افاقہ ہوا۔ اور بقیہ 15 فیصد مریضوں کی بیماری کی حالت میں خرابی پیدا نہ ہوئی۔ یا یوں کہنا چاہیے کہ مریض کی حالت Stable ہو گئی۔

جانوروں کے علاج میں شہد کی افادیت:

اس بات کے حتمی شواہد ملے ہیں کہ اگر مویشی Mastitis کی بیماری میں مبتلا ہوں۔تو شہد سے ان کو جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔

اشیائے خوردنی کی حفاظت:

شہد میں قدرتی طور پر ماحولیات کے اثر کے تحت ایسے بیکٹیریا آ جاتے ہیں، جن کی تعداد انتہائی قلیل ہے۔ اور وہ ایک قدرتی عمل کے تحت فنا ہو جاتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا موسمی تغیرات کے باعث جنم لیتے ہیں۔ جو کہ شہد تیار ہونے کے وقفے میں پیدا ہو کر خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ شہد اشیائے خوردنی کو تحفظ فراہم کرتا ہے، تا کہ وہ گلنے سڑنے سے محفوظ رہیں۔ اس کے لیے گوشت کو شہد لگا کر 11 ہفتوں تک یخ بستہ کر دیا گیا۔ تو اس میں بالکل سڑاند پیدا نہ ہوئی۔ بلکہ وہ بالکل تر و تازہ کی مانند تھا۔ گوشت کی ساری Proberties بھی بالکل قائم تھیں۔ یونان میں شہد کی اشیائے خوردنی کی حفاظت کی صلاحیت کے لیے جھینگوں اور مچھلیوں پر تجربات کیے گئے۔ تو یہ بات واضح ہو گئی کہ ان میں کوئی بھی بیکٹیریا پیدا نہیں ہوا۔

اندامِ زخم کے لیے ایک مفید جراثیم کش:

زمانہ قدیم ہی سے زخموں اور گھاؤ کے علاج کے لیے شہد کو بطور مرہم استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج کے سائنسی دور میں اطباء اور سائنسدان اس بات پر یکساں رائے رکھتے ہیں کہ شہد زخموں کو مندمل کرنے میں بڑی ہی شفایابی خوبیوں کا حامل ہے۔ کئی ایک قسم کے زخموں کا شافی علاج شہد کی مرہم پٹی سے کیا گیا۔ اور نتائج بڑے ہی حوصلہ افزا ملے۔ اور پھر شہد نہایت سرعت سے زخموں کو اچھا کر دیتا ہے۔ تعدیہ کے جراثیم کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ زخموں کے جن Tissues کو نقصان ہوتا ہے، ان کی نئے سرے سے نمو کرتا ہے۔ زخموں کی خارش اور جلن کو کم کرتا ہے۔ اور پھر شہد کی مرہم پٹی سے پٹھوں میں کوئی کھچاؤ نہیں ہوتا۔ زخموں کی صحت یابی ایک پیچیدہ عمل ہے۔ جس میں کئی ایک قسم کے جسمانی Cells کام کرتے ہیں۔

پھر زہریلے ڈنک کے خلاف بھی ایک موثر ہتھیار ہے۔ انکھوں کی سرخی کو دور کرتا ہے۔ اور اس کے استعمال سے کوئی بھی برے اثرات نہ تو انسانی جسم پر اور نہ آنکھوں پر مرتب

ہوتے ہیں۔ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ شہد سے شاید ہی کوئی الرجی میں مبتلا ہوتا ہو۔

یوں تو تمام شہد ہی زخموں کو اچھا کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں۔ مگر اس میں شہد کا خالص ہونا ہی شرط اوّل ہے۔ (ورنہ ملاوٹ والا شہد فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بھی بن سکتا ہے۔)

پھر یہ اُن Pathogens (جراثیموں) جو زخم میں تعدیہ (انفیکشن) کو بڑھا دیتے ہیں، ان کا موثر علاج ہے۔

شہد سے شفایابی:

ایسی کئی ایک رپورٹ منظر عام پر آئی ہیں کہ شہد کی مرہم پٹی سے مہلک زخم بھی ٹھیک ہوگئے۔ اس میں انگلستان کے ایک بچے کو جسے پٹھوں میں دائمی مرض تھا، جس سے اس کے پٹھوں کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچ گیا تھا، یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے اس کی دونوں ٹانگوں، گھٹنے سے نیچے اور دونوں ہاتھوں کو عمل جراحی سے کاٹنے کا بھی مشورہ کیا۔ تاکہ مریض کی جان بچائی جاسکے۔ کئی مہینوں کی محنت شاقہ اور اس کی ٹانگوں پر Sxin Grafts اور السر کی موجوگی میں یہ اندازہ لگایا گیا کہ عام روائتی طریقہ علاج سے مریض کی صحت یابی محال ہے۔ اس میں پھر اس کے زخموں پر وہ پٹیاں لگائی گئیں جو نیوزی لینڈ کا خاص شہد جسے ''منوکا شہد'' کہتے ہیں لگاتار مرہم کے طور پر زخموں پر لگایا گیا، تو 10 ہفتوں میں مریض بھلا چنگا ہوگیا۔ اس بات کا خاص خیال رہے کہ شہد کی مرہم پٹی میں زخموں کی نوعیت کے پیش نظر شہد کا استعمال کیا جائے۔ اور پٹیوں کو وقفے وقفے سے بدلنا بھی چاہیے۔ تاکہ زخموں سے رسنے والا گندا مواد پٹی کے زیادہ عرصہ تک لگا رہنے سے زخموں کو اچھا کرنے میں رکاوٹ نہ بن جائے۔ شہد کو زخموں پر اچھی طرح مرہم کی طرح لگایا جائے۔ گہرے زخموں اور گھاؤ کی صورت میں زیادہ شہد لگایا جائے۔ تاکہ وہ Tissues میں سرایت کر جائے۔ زخموں میں جو گہرائی ہو، اسے شہد سے بھر دیا جائے۔ یہ طریقہ علاج زیادہ مناسب ہے کہ زخموں پر شہد

لگانے کی بجائے اسے پٹی پر لگا کر زخموں پر باندھا جائے۔ پٹی زخموں کے ساتھ ساتھ اس طرح لگائی جائے کہ تعدیہ ہونے کا کوئی خطرہ پیدا نہ ہو۔ اور زخموں کے ساتھ والے حصے کو بھی پٹی کی گرفت میں لے لینا چاہیے۔ تاکہ انفیکشن (تعدیہ) کو مکمل طور پر روکا جاسکے۔ پھر اس پر زائد پٹی بھی لگا دی جائے۔ تاکہ شہد پھر نہ اُبل پڑے۔

Burns...... جھلسے ہوئے زخم:

جھلسنے سے جو زخم پیدا ہوتے ہیں، وہ جلد اور Tissues کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے اعضائے رئیسہ کو بڑا ضعف پہنچتا ہے۔ اصل میں جھلسے ہوئے زخموں کے لیے ضروری ہے کہ اندرونی جلد کی بیرونی بیکٹیریا اور جراثیم سے حفاظت کی جائے۔ اور ایک ایسا حصار بنالیا جائے، جس میں بیکٹیریا اندر تک رسائی حاصل نہ کرسکے۔ شہد کی پٹی روائتی طریقہ علاج کے مقابلے میں جھلے ہوئے زخموں کو ٹھیک کرنے میں زیادہ صحت یابی کے امکانات ہیں۔ اسیر ہندوستان میں ڈاکٹر سبرامینم نے تجربات کیے۔ انہوں نے شہد کے چھتوں سے خالص شہد سے علاج کیا تو پٹینٹ دوائیوں کے مقابلے میں شہد کی مرہم پٹی کی افادیت دوچند بلکہ سہ گنی تھی۔ یہ بات حتمی ہے کہ شہد میں یہ خصوصیت قدرت الٰہیہ نے ودیعت کی ہے کہ اس میں زخموں کی سرعت سے صحت یابی، زخموں کی قدرتی صفائی، درد میں کمی اور مرے ہوئے Tissues کی نشو ونما اور جلن میں حد سے زیادہ کمی کرتا ہے۔ شہد زخموں کے اردگرد کی جلد کی بہ خوبی حفاظت کرتا ہے۔ اس طرح کہ کھجلی اور خارش نہیں ہوتی۔ جس سے جراثیم ناخنوں یا ہاتھوں کے ذریعہ زخم تک نہیں پہنچ پاتے۔ اس میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ دوائیوں کے مقابلے میں شہد انتہائی کم قیمت ہے۔ اور ارزاں ہے۔ اور اس کی پٹی کرنے میں سہولت ہے۔ پھر اس کی مرہم پٹی کے لیے کسی خاص ماحول کی ضرورت نہیں۔ ہر جگہ پر زخموں کی مرہم پٹی کی جاسکتی ہے۔ پھر یہ بھی بات مشاہدے میں آتی ہے کہ جب زخموں کا علاج بذریعہ شہد کیا جارہا ہو تو کم از کم Scarring ہوتی ہے۔ ڈاکٹر سبرامینم نے یہ

نتائج اخذ کیے ہیں کہ زخموں کے مریض جس میں گہرے زخموں والے مریض بلکہ دوسرے اور تیسری ڈگری والے مریض کو بھی Scarring معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔ اور یہ شہد کی زخموں کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت ہے۔

یہ بات یقینی ہے کہ شہد ایک ایسا ڈاکٹری نسخہ یا ترکیب ہے جو زخموں کو جلد اچھا کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔

آسٹریلیا میں ''میڈی ہنی'' جو کہ سوفی صد خالص شہد ہے، اُسے زخموں پر لگانے کے لیے بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ ہالینڈ میں بھی 2001ء میں ایک طریقہ علاج دریافت کیا گیا جو ''میڈی سافٹ'' کہلاتا ہے۔ اس میں شہد کے ساتھ دوسری جراثیم کش ادویات ملا کر ایک پلاسٹر تیار کیا گیا، جو زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ ایک اور طریقہ علاج میں شہد کے ساتھ لیزین، سورج مکھی کا تیل اور زنک اکسائیڈ کو ملا کر زخموں پر لگاتے ہیں۔ اس میں مرکزی اہمیت شہد کو حاصل ہے۔ جو سب سے زیادہ جراثیم کش اور صحت یابی کے لیے مشہور ہے۔

تعدیہ والے زخم اور جھلسے ہوئے زخم:

اسمیں شک نہیں کہ تعدیہ والے زخموں کا علاج قدرے مشکل ہے۔ اب اس کا علاج شہد کی شکل میں مل گیا ہے۔ جو ایسے زخموں کو تیزی سے صحت یاب کرتا ہے۔ 1990ء میں کیے گئے تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جلد میں تعدیہ والے زخموں کا موثر علاج شہد کے استعمال میں ہے۔ جو بطور مرہم پٹی زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ شہد صرف انسانی جسم کے زخموں کو ہی مندمل نہیں کرتا، بلکہ مویشیوں اور خاص طور پر بھینسوں کے بچوں کے زخموں کو جلد اچھا کرنے کی بھی صلاحیت رکھتا ہے۔

سرجیکل زخم:

ڈاکٹر شبل مین نے شہد کو سرجیکل ڈالیزنگ کے طور پر استعمال کیا، تو اس کے نتائج صحت یابی کے اعتبار سے حیران کن تھے۔ کہ زخموں میں کوئی تعدیہ نہ ہوا۔ اور زخم عام دوائیوں کے مقابلے میں تیزی سے ٹھیک ہوتے چلے گئے۔ اور پھر خواتین کے پیچیدہ زخموں پر شہد لگانے سے نہایت ہی حوصلہ افزا نتائج سامنے آئے۔ یہ مکینکل ڈریسنگ کا طریقہ علاج موثر اور کم خرچ ہے۔

جلدی السر:

یہ بات شک وشبہے سے بالاتر ہے کہ شہد جلدی السر کو ٹھیک کرنے میں نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔ اور زخموں کو جلد صحت یاب کرنے میں اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اور پھر پٹی کو بدلنے میں کوئی دقت نہیں۔ اس کی جگہ پر آسانی سے بغیر درد کے مریض کو تازہ پٹی لگادی جاتی ہے۔

طاقت (کاربوہائیڈریٹ) کا میٹابولازم:

اشیائے خوردونوش ایک پیچیدہ عمل کے ذریعے انسانی جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے۔ جبکہ کاربوہائیڈریٹ پروٹین اور چربی کو بطور خوراک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تاکہ جسم کی توانائی بحال رہے۔ اس میں گلوکوز کی مرکزی حیثیت ہے۔ اس طرح کاربوہائیڈریٹ بول ازم توانائی کا سرچشمہ ہیں۔ ہر انسان کی جسمانی توانائی کا دارومدار کئی ایک نقاط کو پیش نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ کہ کسی مخصوص شخص کے جسم کی بناوٹ ساخت اور جنس کیا ہے۔ اور وہ دن میں کتنی بار قواعد یا ایکسر سائز کرتا ہے۔ ایک عام آدمی کو نارمل طریقے سے توانائی اور فنکشن کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ فاضل چربی انسانی عضلات میں ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ اور اگر جسم کی مطابق سے زیادہ کھانا کھایا جائے تو وہ کسی حد تک نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ اسی لیے خوراک میں میانہ روانہ درازی عمر کا سبب ہے۔ اور انسان مختلف عوارض سے بھی بچا رہتا ہے۔

شہد اور کھلاڑی:

ایک کھلاڑی کے لیے عمدہ پرفارمنس کے لیے سوفیصد صحت ہونا لازمی ہے۔ تاکہ وہ چاک وچوبند رہے۔ اور یہ اسی طرح ممکن ہے کہ اس کی خوراک نہایت ہی متوازن ہو۔ اس میں کھلاڑی زیادہ تر گلوکوز پر انحصار کرتے ہیں۔ جو جسم میں جلد ہی تحلیل ہو کر توانائی کا سبب

بنتے ہیں۔ اس میں کاربو ہائیڈریٹ لینے سے ایک تو تھکن جلد دور ہوتی ہے، دوسرے جسم کی توانائی جلد ہی لوٹ آتی ہے۔ مگر شہد قدرتی طور پر فرکٹوز اور گلوکوز کا آمیزہ ہے۔ جس میں کاربو ہائیڈریٹ بھی ہیں۔ اور جو کھلاڑی کو آج کی زبان میں سپر فٹ رکھنے میں ممد و معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں یونیورسٹی میں جو تجربات کیے گئے۔ ان سے یہ بات ثبوت کو پہنچی کہ کھلاڑی کو ورزش کے بعد شہد لینا چاہیے۔ جو اس کے جسم کی جملہ ضروریات کو پورا کرنے کے لیے توانائی کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔

ذیابیطس کے مریض اور شہد:

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے، جس کی بہت سی شاخیں ہیں۔ اس مرض میں مریض حسب منشا شہد کھا سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مرض میں مریض کے زخم اچھا ہونے میں دیر لگتی ہے۔ اکثر اوقات زخم پھیل جاتے ہیں۔ اور پیچیدہ ہو جاتے ہیں۔ اس میں بھی شہد کی مرہم پٹی سے مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔ جو کہ تعدیہ کو روکتا ہے۔ اور زخم جلد مندمل ہو جاتا ہے۔

اشیائے خوردنی کی حفاظت اور انسانی صحت پر اثرات (Antioxidant):

Antioxidant میں یہ خاصیت ہے کہ وہ اشیائے خوردنی میں آکسیجن کی موجودگی میں ان کو گلنے سڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور اسی طرح وہ انسانی جسم کی حفاظت و پرداخت کا فریضہ بھی سرانجام دیتا ہے۔ قدرتی عوامل اور مصنوعی Antioxidant اشیائے خوردنی کو دیر تک محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی وہ انسانی جسم میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کی نگہداشت کرتا ہے۔ Antioxidant کو خاص طور پر اشیائے خوردنی کو گلنے سڑنے کے عمل سے بچاتے ہیں۔ جس کی وجہ حرارت روشنی اور دھاتیں ہیں۔ Rancid کھانوں میں نشہ کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ اور اگر ان کو کھالیا جائے تو صحت پر مضر اثرات پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ان کھانوں کو مضر صحت اجزا سے بچانے میں اینٹی آکساڈنٹس کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

شہد میں Antioxidant اجزا کی موجودگی:

الی نوئس (امریکہ) میں Antioxidant کے اجزا کی موجودگی شہد میں دیکھنے کے لیے کئی تجربات کیے گیے۔ ان تجربات سے ثابت ہوا کہ بہت سی قسموں کی شہد میں Antioxidant کے اجزا کی تعداد مختلف ہے۔ تعداد میں کمی بیشی کا سبب یہ تھا کہ یہ شہد کا رنگ، جن پھولوں سے شہد حاصل کیا گیا اور اس میں پانی کی موجودگی تھی۔ تجربات نے ثابت کیا کہ شہد میں Antioxidant کے اجزا Ascorbic Acid، گلوکوز Oxidase Catalese اور Peroxidase کی صورت میں موجود ہیں۔

شہد کے Antioxidant کی Bioactivity اور Bioavalability:

شہد کو دہی کے ساتھ ملا کر تجربہ کیا گیا کہ جمے ہوئے دہی پر اس کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ تو اس معاملہ میں بھی شہد بطور مٹھاس بہترین تسلیم کیا گیا۔ بلکہ توانائی کے لحاظ سے دہی کی افادیت بڑھ گئی۔ اور دودھ کے ساتھ بھی شہد کے ملانے سے نتائج حوصلہ افزا رہے۔ ماضی قریب میں جو تجربات کیے گئے، ان کے نتائج کی روشنی میں یہ بات وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ شہد انسانی جسم کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اور صحت انسانی پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ بیماریوں سے مدافعت پیدا کرتا ہے۔ اور صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ دانتوں کی حفاظت میں بھی شہد موثر کردار ادا کرتا ہے۔ یہ مسوڑھوں کی سوجن اور دوسری پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے۔ اور دانت ٹوٹنے یا نکلوانے کی صورت میں شہد کا مرہم کرنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ یہ منہ کے السر کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہاں تک کہ دانتوں کے کینسر کے مریض کو جب شہد استعمال کرایا گیا تو اس میں بیکٹیریا کی تعداد نسبتاً دوسرے مریض کے مقابلے میں کم تھی۔ شہد کو دانتوں پر زیادہ عرصہ تک نہ لگا رہنے دیا جائے۔ ہوسکتا ہے کہ اس سے دانتوں کے Enamel کو نقصان ہو۔

شہد میں یہ خاصیت ہے کہ اس میں موجود Antioxidant اور دوسرے

Physoehte- -mica صحت کے لیے نہایت موزوں ہیں۔ اور وہ ظاہری Ogeni کو ختم کر دیتے ہیں۔ آسٹریلیا میں تجربات کی بنا پر شہد کو ''Therapeotic Goop'' تسلیم کیا گیا ہے۔

(۱) شہد اندمال زخم، جھلسے ہوئے زخم (آبلے) اور جلدی السر کے لیے تیر بہدف ہے۔

(۲) تمام جلدی بیماریوں کے لیے اس میں شفا ہے۔

(۳) یہ Diaper-Rash بیماریوں کا شافی علاج ہے۔

(۴) یہ اکیزیمائی بیماری کے خلاف موثر مدافعت کرتا ہے۔

(۵) یہ آنکھوں کی سوزش اور پپوٹوں کی سوزش کا قدرتی علاج ہے۔

(۶) یہ معدہ اور آنتوں کے زخموں کا بھی علاج ہے۔

(۷) معدے کے زخم میں مفید و موثر ہے۔

شہد قرآن و احادیث کی روشنی میں

﴿ فِیۡهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾

ترجمہ:......اس میں نوع انسان کے لیے شفا ہے۔

قرآنِ حکیم میں ایک سورۃ شہد کی مکھی کے بارے ہے۔ جس میں ارشاد ہے:

''اور تمہارے رب نے شہد کی مکھی کی فطرت میں یہ بات رکھ دی ہے کہ وہ پہاڑوں، درختوں اور انسانوں کی بنائی ہوئی عمارتوں میں اپنے گھر بنائے، پھر تیرے رب نے شہد کی مکھی کو حکم دیا کہ تمام قسم کے پھلوں اور پھولوں سے (ان کا جوہر کھائے اور اپنے رب کی ہموار کی ہوئی لہروں کے ذریعے متعین) راستوں پر چل کر (اپنے چھتے) کی جگہ تک بغیر راستہ کھوئے پہنچ جائے۔ (دیکھو) مکھی کے پیٹ سے پینے کی چیز نکلتی ہے۔ جس کے رنگ مختلف ہیں۔ اس میں انسانوں کے لیے بیماریوں سے شفا رکھی گئی ہے۔ بلاشبہ (شہد کی مکھی کی زندگی کے مختلف پہلوؤں اس کے پھلوں اور پھولوں کا رس چوس کر شہد بنانے خدا تعالیٰ کو پہچاننے اس کی حقیقت تخلیق کو سمجھنے بیماریوں سے شفا حاصل کرنے کے حیرت انگیز نظام اور ادویات کو تیار کرنے کے سائنسی طریق معلوم کرنے کی) بہت بڑی نشانی ہے، لیکن ان لوگوں کے لیے جو (کائنات پر) غور وفکر سے کام لیتے ہیں۔'' [پارہ نمبر:۱۴، سورۃ نحل، آیت:۲]

مندرجہ بالا آیت قرآنی سے شہد کی فضیلت و افادیت واضح ہو جاتی ہے۔ نیز پتہ چلتا ہے کہ شہد کی مکھیوں کے ٹھکانے بلندیوں پر ہوں گے وہ پھلوں سے اپنا رزق حاصل کرے گی اور اس کے منہ و پیٹ سے مختلف جوہر مختلف رنگوں میں خارج ہوں گے اور یقیناً فوائد بھی الگ ہوں گے، جن سے انسانوں کو شفا ہوگی اس کے بعد قرآنِ حکیم ہمیں ان پر غور وفکر اور تحقیقات کی دعوت دیتا ہے، تاکہ ان کے فوائد حاصل کریں۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

''وہاں پر عمدہ اور خالص شہد کی نہریں ہوں گی اور ان لوگوں کے لیے ہر قسم کے پھل ہوں گے۔'' [محمد:۱۵]

قرآنِ حکیم میں جنت میں موجود نعمتوں کا ذکر کیا گیا ہے، ان میں خالص شہد شامل ہے۔ اس کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے ہو جاتا ہے کہ اسے جنت کا بہترین مشروب قرار دیا گیا ہے۔

ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

''(اے نبیؐ!) تم کسی ایسی چیز کو کیوں حرام کر رہے ہو، جسے اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے حلال کر دیا ہے۔ کیا تم ایسا کر کے اپنی بیویوں کی مرضی پوری کر رہے ہو؟ تمہارا رب بخش دینے والا اور رحم کرنے والا ہے۔'' [سورۃ التحریم، آیت:۱]

شہد کی اہمیت کے حوالے سے یہ سورہ ایک دلچسپ پس منظر ظاہر کرتی ہے، جو حضرت عائشہؓ اس طرح بیان فرماتی ہیں:

''رسول اکرم ﷺ کو حلوہ اور شہد بہت پسند تھا۔ ان کا دستور تھا کہ وہ جب عصر

سے فارغ ہوتے تو ازواجِ مطہرات کے پاس جاتے۔ ان میں سے کسی ایک کے ساتھ چہل بھی کرتے۔ ایک روز جب وہ حفصہ بنت عمر رضی اللہ عنہا کے یہاں گئے تو ان کا قیام معمول سے زیادہ دیر رہا۔ میں نے پتہ کروایا تو معلوم ہوا کہ اس کی قوم کی کسی عورت نے اسے شہد کی ایک پیٹی تحفہ میں دی ہے۔ اس نے حضور ﷺ کو اس میں سے شربت پلا کر زیادہ دیر تک روک لیا۔ میں نے اس پر قسم کھائی کہ میں اس کے توڑ میں منصوبہ بناؤں گی۔ میں نے اس بارے سودہ بنت زمعہ سے کہا کہ جب وہ تمہارے پاس آئیں تو کہنا کہ آپ نے مغافیر کھایا۔ (مغافیر ایک بدبودار گوند تھی، جو کہ عرفط کی پہاڑیوں سے حاصل ہوتی تھی اور حضور ﷺ کو بدبو سخت ناپسند تھی۔ اس لیے انہوں نے ناپسندیدہ چیز کا تذکرہ کر کے کراہت دلانا چاہی۔) وہ کہیں گے کہ نہیں۔ پھر کہنا کہ پھر آپ سے یہ بدبو کیسی آرہی ہے؟ وہ کہیں گے کہ میں نے تو حفصہ کے ہاں سے فقط شہد کا شربت پیا ہے۔ تب کہنا کہ ایسا لگتا ہے کہ شہد کی مکھی عرفط کے درخت سے بھی رس چوس آتی ہوگی۔ اور میں بھی ایسا ہی کہوں گی۔ پھر صفیہ رضی اللہ عنہا سے مخاطب کر کے کہا وہ بھی منصوبہ کے مطابق حضور ﷺ سے ایسا ہی کہے۔ ابھی یہ گفتگو جاری تھی کہ ناگہاں حضور ﷺ تشریف لے آئے۔ اس وقت میرا جی چاہا کہ حضور ﷺ کو اس منصوبہ سے آگاہ کر دوں، مگر اتنے میں وہ سودہؓ کے قریب آگئے۔ اور اس نے کہا: یارسول اللہ ﷺ! کیا آپ نے مغافیر کھا کر آئے ہیں؟ انہوں نے کہا: ''نہیں۔'' پھر اس نے کہا: ''آپ کے منہ سے بدبو کیسی آرہی ہے؟'' انہوں نے کہا کہ: ''میں نے تو حفصہ کے ہاں سے صرف شربت پیا ہے۔'' پھر اس نے کہا کہ ممکن ہے کہ شہد کی مکھی عرفط کے درخت سے اس رس چوس آتی ہو۔ پھر وہ میری طرف متوجہ ہوئے تو میں نے بھی اسی طرح کہا۔ اس کے بعد جب وہ صفیہ رضی اللہ عنہا متوجہ ہوئے تو اس نے بھی وہی کہا۔ اگلے روز جب وہ حفصہ رضی اللہ عنہا کے گھر گئے، اور اس نے ان سے شہد پینے کے بارے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ مجھے اس کی خواہش نہیں۔ اس پر سودہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ اللہ کی قسم! ہم نے اسے ان کے لیے حرام کروادیا۔ میں نے اسے کہا کہ چپ رہ۔''

اس روایت میں اہم بات یہ ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا:

''میں آئندہ کبھی شہد نہ پیوں گا۔''

جب حضور ﷺ نے شہد اپنے اوپر حرام کرلیا، تو اللہ تعالیٰ نے سورۃ التحریم اتاری اور فرمایا کہ بیویوں کی خواہش کو پورا کرنے کے لیے ہر حلال چیز کو اپنے پر حرام نہ کرلیں۔ اس سے اندازہ یہ ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے شہد کو کس قدر اہمیت دی ہے۔ اگر اس وقت وہ شہد سے کنارہ کش ہوجاتے تو کوئی مسلمان شہد کی طرف راغب نہ ہوتا۔

احادیث مبارکہ:

''رسول اکرم ﷺ نے چار فرات الارض کو مارنے سے منع فرمایا۔ چیونٹی، شہد کی مکھی، ہدہد اور چڑی ممولا۔''

حضرت جابر بن عبداللہ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی ﷺ کو فرماتے سنا کہ:

- ''تمہاری دواؤں میں سے کسی چیز میں بھلائی کا اگر کوئی عنصر ہے تو وہ پچھنے لگانے اور شہد پینے میں ہے۔'' [مسند احمد]
- ''شہد ہر جسمانی مرض کے لیے شفا ہے۔ اور قرآنِ مجید ہر روحانی مرض کے لیے شفا ہے۔ اس لیے قرآن اور شہد ہر دو کو تھامے رکھو۔'' [رواہ ابن ماجہ والحاکم]
- ''جو شخص ہر مہینہ تین دن متواتر صبح نہار منہ شہد چاٹ کرے، اسے کوئی بڑی بیماری نقصان نہ پہنچا سکے گی۔'' [رواہ ابن ماجہ]
- ''شفاء اور سوت کو کبھی ہاتھ سے نہ چھوڑو، کیونکہ یہ دونوں میں موت کے سوا ہر مرض کی دوا ہے۔''
- ''سناء مشہور دوا ہے، جبکہ سوت کے متعلق مشہور آئمہ احادیث کے مختلف اقوال میں معروف قول یہ ہے کہ اس سے مراد شہد ہے۔'' [رواہ ابن ماجہ]

✵ "حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہے کہ رسول اکرم ﷺ حلوہ اور شہد بہت پسند فرماتے تھے۔" [رواہ مسلم]

✵ "حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی دوائی شہد پینے سے افضل نہیں بنائی۔" [ابونعیم]

✵ "حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور ﷺ کو پینے والی چیزوں میں سب سے زیادہ پسندیدہ شہد تھا۔"

✵ "رسول اللہ ﷺ شہد اور مٹھاس کو نہایت پسند فرماتے تھے۔" [بخاری]

✵ "حضرت جابر بن عبداللہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ کے پاس شہد کا تحفہ آیا۔ آپ نے ہم سب کو تھوڑا تھوڑا بانٹا، تاکہ ہم چاٹ لیں۔ میں نے اپنا حصہ لیا، چاٹنے کے بعد اور طلب کی جو مجھے مرحمت فرمایا گیا۔" [ابن ماجہ]

✵ "امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے ایک روایت نقل کی ہے کہ نبی کریم ﷺ ہر روز شہد کو پانی میں ملا کر اس کا ایک پیالہ نوش جان فرماتے تھے۔"

✵ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ: "گردے انسان کی جان ہیں، اگر اس میں سوزش ہوجائے تو مریض کو بڑی تکلیف ہوتی ہے، اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔" [ابوداؤد]

✵ حضور ﷺ نے فرمایا کہ: "شہد کا کھانا دل کو لطیف بناتا، نظر کو روشن کرتا اور طبیعت کو تکبر سے دور کرتا ہے۔"

✵ حضرت ابی سعید فدوی رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ: "ایک شخص نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرے بھائی کو دست آرہے ہیں۔ آپ نے فرمایا اس کو شہد پلاؤ۔ چنانچہ جاکر شہد پلادیا اور واپس آکر عرض کیا کہ میں نے اسے شہد (پانی ملاکر موسم کے لحاظ سے) پلایا ہے، لیکن اسہال زیادہ ہوگئے ہیں۔ آپ نے تین دفعہ یہی فرمایا، پھر وہ چوتھی دفعہ آیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس کو شہد پلاؤ اس نے شہد پلایا۔

لیکن اسہال زیادہ ہوگئے ہیں۔ آپ نے فرمایا کہ تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے، لیکن خداتعالیٰ اپنے ارشاد میں سچا ہے۔ اسے پھر شہد پلاؤ۔ چنانچہ اس نے پھر شہد پلایا اس کا بھائی اچھا ہوگیا۔"

مندرجہ بالا ارشادِ باری تعالیٰ اور فرمانِ حضور ﷺ سے شہد کی افادیت اہمیت کا اندازہ خوب ہوجاتا ہے۔ جدید تحقیقات طب و سائنس نے بھی اس کی تصدیق و تائید کردی ہے۔ بہرحال سائنس کی مزید تحقیقات ابھی اس سربستہ راز کا مزید انکشاف کریں گی۔

شہد کے بارے میں مشاہیرِ اسلام کی آرا

حضرت امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جو شخص شہد کو اللہ اور اس کے رسول ﷺ کا حکم تصور کر کے استعمال کرے گا، وہ روحانی وجسمانی دونوں بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق بعض نسوانی امراض بالخصوص ایام حمل میں دودھ کے ساتھ شہد کا استعمال بے حد مفید ہے۔ حکیم بوعلی سینا کا کہنا ہے کہ اگر دق و سل کے مریض کو شہد گدھی کے دودھ کے ساتھ استعمال کرایا جائے تو بے حد فائدہ ہوگا۔ حکیم جالینوس اپنے مریضوں کی اعصابی بیماریوں کا علاج ماء العسل سے کیا کرتا تھا۔ وہ کہتا ہے: "اگر عورت ایام حیض میں شہد میں پانی ملاکر استعمال کرے تو وہ جلدی بیماریوں سے محفوظ رہے گی۔" حکیم زکریا رازی کا کہنا ہے کہ اگر عورت شہد کا استعمال زچگی تک جاری رکھے تو وہ ہر قسم کی جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہے گی۔

حکیم بقراط، فیثا غورث اور افلاطون نے شہد کے استعمال کی پرزور سفارش کی ہے اور اسے اکسیر اعظم اور عطیۂ خداوندی قرار دیا ہے۔

شہد کے بارے میں مشاہیرِ عالم کے خیالات

ممتاز عالمی شخصیات نے شہد کے بارے میں کافی لکھا ... رسطو کی ... ب سے پہلی

کتاب ''تاریخ حیوانات'' ہے۔ جس میں اس نے شہد کی مکھیوں کے حالات تفصیل سے قلم بند کیے ہیں۔ روم کے ملک الشعراورجل نے شہد کی مکھی پر ایک طویل اور دلچسپ نظم لکھی ہے۔ انگلستان کے شہرہ آفاق، ڈرامانویس ولیم شیکسپیئر نے اپنے ڈرامے ''ہنری پنجم'' میں مکھیوں کا بڑا خوبصورت نقشہ کھینچا ہے۔ زمانہ حال کے مصنفوں میں فرانس کے ریومر، سوئزرلینڈ کے بونٹ، جنیوا کے ہوبر، انگلستان کے ڈاکٹر جان ٹیلر، ڈاکٹر جان ایونس، سجان لیک، شوکارڈ کودن اور ٹیلر نے شہد کی مکھیوں پر نہایت پرمغز جامع قسم کے مضامین تحریر کیے ہیں۔ دورمغلیہ کے آخری دور کے ملک الشعراو بیر الملک نجم الدولہ نواب اسد اللہ خان غالب عرف مرزا نوشہ نے بھی اپنی کسی غزل میں شہد کی مکھی کا ذکر کیا ہے۔

حکیم بقراط کی طول عمری کا راز:

مشہور حکیم بقراط کی طول عمری کا راز یہ تھا کہ وہ اپنی غذا کے ساتھ شہد پابندی سے استعمال کرتا تھا، جس کے باعث وہ ایک سوسات برس تک زندہ رہا۔

مشہور پہلوان ہرکولیس گولیتھ:

مشہور پہلوان ہرکولیس گولیتھ کہتا تھا کہ اس کی طاقت کا راز شہد میں پوشیدہ ہے۔ وہ شہد کو طاقت کا سرچشمہ خیال کرتا تھا اور اپنی غذا میں شہد کا باقاعدگی سے استعمال کرتا تھا۔

شہد تعارف

چودہ سوسال قبل شہد کے بارے ارشادِ خداوندی ہوا کہ فیہ شفاء اللناس ''اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔'' قرآنِ مجید سے قبل کی مذہبی کتب میں بھی شہد کی شفا بخشی کا تذکرہ ہے۔ اور نصرت غیبی کی بھی پسندیدہ غذا تھا۔

حضور سرور کائنات حضرت محمد ﷺ نے شہد کو متعدد امراض کے علاج کے لیے استعمال فرمایا اور بار بار اس کی صلاحیت کی توثیق اور تائید فرمائی۔ چنانچہ ارشاد فرماتے ہیں:

''شہد ہر جسمانی مرض کے لیے شفا ہے اور قرآنِ مجید ہر روحانی مرض کے شفا ہے،
اسی لیے قرآن اور شہد ہر دونوں کو تھامے رکھو۔''

ایک روایت کے مطابق سوائے موت کے ہر مرض کا علاج ہے۔ جب طلوع اسلام کے بعد دیگر علوم کے علاوہ علم طب بھی ترقی کی راہوں پر چلا تو ماہرین طب اسلامی نے شہد کی افادیت کو تسلیم کرتے ہوئے، اسے علاج اور دواسازی میں وہ مقام دیا جو شاید ہی کسی اور طب نے دیا ہو۔ طب جدید نظریہ جراثیم کی قائل ہے، اس طب کے حاملین نے بھی اپنے نظریہ کے مطابق شہد کو موضوع تحقیق بنایا اس کی صلاحیت شفا بخشی اپنے نظریے کے مطابق پرکھی اس میں جراثیم کشی کی صلاحیت کا کھوج لگایا اور یہ تسلیم کرلیا ہے کہ شہد بیشتر جراثیم کی افزائش کو روکتا ہے یعنی قدرت کا یہ لطیف نفیس اور خوش ذائقہ مشروب جسم انسانی کو نہ صرف امراض کی زد میں آنے سے روکتا ہے، بلکہ جراثیمی امراض کی زد سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

شہد کی اس صلاحیت کا بے شمار دفعہ اندازہ کیا گیا اور ہر تحقیق کے نتیجہ میں ارشادِ باری تعالیٰ اور حضور اکرم ﷺ کے اس اعلان کی تائید و توثیق ہوتی ہے کہ شہد شفا بخش ہے۔ مغرب میں بھی آج شہد کو علاج اور انسداد امراض کی ایک اہم تدبیر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اور شہد کی افزائش کے لیے سرکاری طور پر مکھیوں کی حفاظت کا اہتمام ہے۔

ماہرین طب و سائنس کی تحقیقات کے مطابق شہد کے اجزائے ترکیبی درج ذیل ہیں:

مٹھاس حیاتین معدنیات رطوبت

جب شہد کی مکھیاں کسی پھول کا رس چوستی ہیں تو اس میں مٹھاس بہت کم ہوتی ہے اور پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ مٹھاس مختلف قسم کی مٹھاسوں سے مل کر بنتی ہے۔ یہ تمام شہد کی مکھی اپنے جسم کی تھیلی میں ڈالتی ہے تو مختلف ہاضم رطوبتیں اس پر عمل کرتی ہیں اور یوں یہ دو اہم مٹھاسوں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

(۱):...... لیولوز (۲):...... ڈیکسٹروز

کبھی شہد میں لیولوز کی مقدار ۴۰ فیصد اور ڈیکٹروز کی مقدار ۳۵ فیصد کے لگ بھگ باقی حصہ دیگر مواد پر مشتمل ہوتا ہے۔ چونکہ جب مکھی پھولوں سے رس چوستی ہے تو اس رس میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، لیکن جب یہ رس نیم ہضم ہو کر شہد کا روپ دھارتا ہے، تب اس میں پانی کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور عموماً ۱۷، ۱۸ فیصد پانی ہوتا ہے۔

شہد میں معدنی عناصر کا تناسب تقریباً سات فیصد ہوتا ہے، جس میں بھی تقریباً پندرہ قسم کے عناصر پائے جاتے ہیں، جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) لوہا	(۲) کیلشیم	(۳) ایلومینیم
(۴) تانبا	(۵) فاسفورس	(۶) میگنیشیم
(۷) سوڈیم	(۸) کلورین	(۹) پوٹاشیم
(۱۰) البیمن	(۱۱) مینگانیز	(۱۲) سلیکا
(۱۳) ڈیکسٹرین	(۱۴) گندھک	

اس کے علاوہ بعض غیر معدنی عناصر مثلاً پھولوں کا زیرہ البیمن مختلف ایسڈ پروٹین وغیرہ بھی ہوتے ہیں، تاہم معدنی عناصر کا انحصار عمومی طور پر علاقے کے لحاظ سے ہوتا ہے، جس قسم کی زمین آب و ہوا ہوگی۔ معدنی عناصر بھی پھولوں میں اسی قسم کے ہوں گے اس طرح مختلف علاقوں میں شہد میں ان کا تناسب بھی مختلف ہوتا ہے۔ نیز حیاتین بالخصوص حیاتین ج (سی) مناسب مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

لیکن ان اجزائے معلومہ سے خالص شہد جو کہ شہد کی مکھیاں تیار کرتی ہیں سارے کیمیا دان تیار کرنے سے عاجز ہیں ان میں اجزا کی کمی وبیشی سے شہد کے درجوں کا تعین کیا جاتا ہے۔

تحقیقات اس امر کی شاہد ہے کہ صرف ایک تولہ شہد تیار کرنے کے لیے مکھیوں کو تقریباً پچاس ہزار پھولوں کا رس لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور چھتے کے خانوں میں آدھ سیر شہد کی تیاری میں مکھیوں کو چھتے سے پھولوں تک چالیس ہزار سے زائد پھیرے لگانے پڑتے ہیں اور ایک پھول سے ایک پھیرے میں شہد کی ایک مکھی پھول کے رس کی مقدار چاول بھر (راتی کا آٹھواں حصہ) چوس سکتی ہے۔

شہد کی مکھیاں قریبی موسمی پھولوں کے رسوں سے شہد تیار کرتی ہیں۔ ہمارے ہاں عموماً شلغم، مولی، گاجر سے رس حاصل کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ سنگترہ، مالٹا، امرود، ناشپاتی، جامن، آم وغیرہ کے علاوہ مختلف گھاس اور نباتات شامل ہیں۔ ان پھولوں اور پھلوں کا شہد پر نمایاں اثر ہوتا ہے۔ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ مکھیاں شہد کے قیمتی اجزا کی تلاش میں دس دس میل کے فاصلے تک بھی جاتی ہیں۔ یورپ کے ماہرین طب و سائنس مصنوعی شہد کے لیے بے حد کوششیں کیں۔ مگر ابھی تک وہ اس میں کامیاب نہیں ہو سکے۔

شہد کی خوبی

شہد کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ کبھی سڑتا یا خراب نہیں ہوتا اور نہ ہی اس میں جراثیم داخل ہوتے ہیں، بلکہ قدرتی جراثیم کش بھی ہے۔ اس لیے اس میں جو بھی چیز ڈالی جائے وہ گلنے سڑنے یا جراثیم آلود ہونے کی بجائے خود بھی محفوظ رہے گی جو کیڑے اور جراثیم اس پر بیٹھتے ہیں۔ شہد انہیں فنا کر دیتا ہے۔ بعض سائنسی تجربات شاہد ہیں کہ خالص شہد سے معیاری بخار کے جراثیم ۴۸ گھنٹے کے اندر اور پیچش کے جراثیم ۱۰ گھنٹے کے اندر مر جاتے ہیں۔ شہد کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ عام شکر کی طرح انسانی معدہ میں جا کر آسانی سے خمیر نہیں بنتا، بلکہ اس کے اندر اپنی حالت پر رہتے ہوئے اپنی خاصیت برقرار رکھتا ہے۔

۱۹۳۳ء کا یہ مشہور عام واقعہ ہے کہ جب مصر میں فرعون کا مقبرہ کھودا گیا تو آثارِ قدیمہ شہد میں دیگر اشیاء کے علاوہ بھی ملا جو کہ تقریباً ۳۳۰۰ سال پرانا ہو چکا تھا۔ ایام سے شہد کا رنگ تو ضرور سیاہ ہو چکا تھا، مگر اس کے ذائقے میں قطعی کوئی فرق نہ آیا اور کیمیا دانوں نے اسے قابل استعمال بتایا ہے۔

شہد کے اندر جو معدنی اجزا موجود ہوتے ہیں وہ دوسری غذائی اشیاء کے اندر کمیاب

اور نادر ہیں۔ اگر ہم تھوڑی سی مقدار سہد بھی غذا میں شامل کرلیں تو یہ نہایت مفید اور تعذینہ بخش ہو جائے گی۔ دنیا کا عظیم طبیب ابو الطب بقراط کی عمر ۱۰۷ سال رہی۔ وہ ہمیشہ غذا میں شہد کا استعمال کرتا تھا۔ اور متعدد امراض میں شہد کا استعمال کراتا تھا۔ ایک چمچہ بھر شہد میں ۴۵ حرارے ہوتے ہیں۔ اس میں ۵ء۷۹ فیصد نشاستہ ہوتا ہے، جبکہ سفید شکر میں ۵ء۹۹ فیصد نشاستہ ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کی ایک چمچہ بھر مقدار میں ۶۰ حرارے ہوتے ہیں۔ شہد کے کثیر الفوائد اور صحت و توانائی بخشی کے سلسلے میں ایک وجہ یہ بھی ہے کہ شہد کی مکھی متعدد اقسام کے پھولوں کا رس اکٹھا کرتی ہے اور ہر پھول پھل میں قدرت نے کسی نہ کسی بیماری شفا بخشی کا سامان کر رکھا ہے۔ شہد کی مکھی عام طور پر مندرجہ ذیل پودوں کے پھولوں سے رس حاصل کرتی ہے۔

گلاب، گل داودی، انار، سورج مکھی، سیب، بادام، بہیڑا، گیندا، جامن، بہی، آلوچہ، کیلا، ناشپاتی، نارنگی، املی، لوکاٹ، کھجور، املتاس، کاغذی لیموں، بیر، آڑو، خوبانی، لہسوڑہ، کچنار، امرود، کیکر، جنگلی پودینہ، پوست، میتھی، کالی زیری، دیودار، کریلا، بینگن، تلسی، کھٹ میٹھا، لال کدو، مڑ، بھنڈی، خربوزہ، لوکاٹ، سرسوں، مکئی، سنبل، پیاز، چیڑ، ارہر، دھنیا، آک، رائی، شیشم، اجوائن، گھیا، مولی اور شہتوت وغیرہ۔

ایک اور خوبی:

شہد کی مکھی صرف شہد ہی پیدا نہیں کرتی، بلکہ ایک ایسا زہر بھی پیدا کرتی ہے جو (وجع الفاصل) گٹھیا میں اکثر استعمال کرایا جاتا ہے۔ اور بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ گٹھیا کے بعض مریضوں کو اچانک مکھیوں نے کاٹ کھایا تو وہ شفایاب ہو گئے۔ اب ارادۃً شہد کی مکھیوں سے کٹوایا جاتا ہے تو وہ شفایاب ہو جاتے ہیں۔

مکھیوں کی اقسام:

شہد کی مکھیوں کی بہت سی اقسام ہیں، لیکن ہمارے ہاں عموماً تین قسم کی مکھیاں پائی جاتی ہیں:

(۱):...... چھوٹی مکھی　(۲):...... بڑی مکھی　(۳):...... پہاڑی مکھی

(۱):...... چھوٹی مکھی:

اس کا چھتہ چھوٹا سا ہوتا ہے، اس کا ڈنگ بھی اتنا زہریلا نہیں ہوتا۔ موسم سرما میں چھتہ بناتی ہے۔ اس طرح شہد کی مقدار بھی بہت کم حاصل ہوتی ہے، لہٰذا اسے بطور صنعت کے نہیں پالا جاتا۔

(۲):...... بڑی مکھی:

بڑی مکھی کو ڈومنے کی مکھی بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے چھتے ہوتے ہیں اور عموماً اونچے اونچے درختوں پر ہوتے ہیں۔ کافی شہد ہوتا ہے یہ مکھی بڑی ظالم ہے، اگر تنگ کرنے پر آ جائے تو ہلاک بھی کر دیتی ہے۔

(۳):...... پہاڑی مکھی:

بڑی نازک مزاج قسم ہے۔ درختوں کی شاخوں، غاروں اور کھوکھلے تنوں میں گھر بناتی ہے، ان سے بھی کافی شہد حاصل ہوتا ہے۔ یہ اتنی ظالم بھی نہیں ہوتی۔ عموماً انہیں گھروں میں بھی پال لیا جاتا ہے۔

شہد کی ماہیت، رنگ اور خوشبو:

شہد مختلف رنگوں کا ایک لیس دار گاڑھا قوام ہے۔ اس کے رنگ اور اس کی خوشبو کا انحصار اس علاقے پر ہے، جہاں کہ مکھیاں اس کا رس جمع کرتی ہیں۔ چنانچہ گلگت اور ہنزہ کے شہد کا رنگ سفید، حبش کے شہد کا رنگ خون جیسا سرخ، سویڈن کے شہد کا رنگ بھی سرخ، اسکاٹ لینڈ کے شہد کا رنگ بھورا ہوتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ اور سوئزرلینڈ کا شہد بہتر اور عمدہ خیال کیا جاتا ہے۔

شہد اور معدنیات:

شہد کا ہر قطرہ مختلف معدنیات فولاد، تانبے، مینگا نیز، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، سلفر، ایلومینیم، کلورین، کیلشیم، میگنیزیم، مختلف حیاتین اور لحمیات (پروٹین) سے بھرپور ہوتا ہے۔

شہد پیدا کرنے والے علاقے:

ویسے تو شہد ساری دنیا میں ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر امریکہ، برطانیہ مالٹا، مصر اور آسٹریلیا معروف ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ممالک سرد ممالک ہیں۔ اس لیے موسم سرما طویل ہوتا ہے، جس کی وجہ سے مکھیاں زیادہ شہد جمع کرتی ہیں۔ پاکستان میں سوات اور چھانگا مانگا کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ یوں تو ملک کے تمام علاقوں میں ہوتا ہے۔ تاہم ان علاقوں میں کاروباری طور پر بھی اہتمام کیا گیا ہے۔

شہد کے حصول کا طریقہ:

قدرتی شہد کے حصول کے تین طریقے ہیں۔ پہلے طریقے میں چھتے کے نیچے دھواں کر کے مکھیوں کو اڑا دیا جاتا ہے۔ پھر بھالے کی نوک سے چھتے میں چھید کر کے شہد حاصل کیا جاتا ہے۔ دوسرے طریقے میں ایک شخص نوک دار بھالا لے کر چھتے کے نیچے کمبل اوڑھ کر بیٹھ جاتا ہے اور بھالے کی نوک سے چھتے میں چھید کرتا جاتا ہے۔ شہد ٹپک کر نیچے رکھے ہوئے برتن میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ تیسرے طریقے میں چھتے کے نیچے دھوئیں سے مکھیوں کو اڑا کر شہد حاصل کیا جاتا ہے۔

شہد کی اقسام:

عام طور پر شہد کی دو قسمیں ہیں:

(۱):...... جما ہوا شہد۔ (۲):...... پگھلا ہوا شہد۔

شہد کا رنگ:

عام طور پر شہد کے چار رنگ ہوتے ہیں۔

(۱):...... زردی مائل۔ (۲):...... سفید۔ (۳):...... بھورا۔ (۴):...... سیاہی مائل۔

پہلی دو اقسام کا شہد عام طور پر ملتا ہے۔

شہد کے نچوڑنے کا طریقہ:

چھتہ کو دھوپ میں کسی برتن میں ترچھا رکھیں، تاکہ شہد پگھل کر کسی برتن میں آ جائے اس میں موم نہیں آنا چاہیے۔ اشد ضرورت کے لیے چھتہ کو آگ پر گرم کیا جا سکتا ہے، مگر مناسب طریقہ یہ ہے کہ گرم کیے بغیر شہد حاصل کیا جائے۔

بازاری شہد کو صاف کرنا:

شہد کو دھوپ میں رکھیں یہ گرمی سے پگھل جائے گا، اسے کپڑے سے چھان لیں۔

موم کی پیدائش:

موم مکھیوں کے جسم کے اس حصے سے نکلتا ہے، جسے ''پیڑھو'' کہا جاتا ہے۔ مکھیاں ایک دوسرے میں پیر پھنسا کر لمبی قطاروں میں چوبیس گھنٹے چپ چاپ پڑی رہتی ہیں۔ ان کے جسم کے پچھلے حصے سے موم کے پتلے پتلے چھلکے نکلتے ہیں جن کو یہ منہ میں لے کر چباتی اور موم کی شکل میں ایک جگہ جمع کرتی ہیں۔

موم اور پنسلین:

پنسلین کو طب جدید میں جراثیمی امراض کا تریاق کہا جاتا ہے۔ موم نے اسے مفید بنانے میں بے حد اہم کردار ادا کیا ہے۔ چونکہ پنسلین سریع الاثر ہوتی ہے اور جسم میں پانچ منٹ سے زیادہ نہیں رکتی، یہ معالجین کے لیے دردِ سر بنی ہوئی تھی، لیکن موم نے یہ مشکل آسان کر دی اور پنسلین کو ''پروکین'' بنا کر انسان کی خدمت کے قابل بنایا گیا۔

خالص شہد کی پہچان:

دور حاضر ملاوٹ کا دور ہے کسی بھی چیز کا خالص ملنا مشکل ہو چکا ہے۔ یہاں تک کہ غذائی اجناس کو بھی ملاوٹ کے ذیل میں لے آیا گیا ہے۔ اس طرح شہد بھی اس معاشرتی دباؤ سے بچ نہیں سکا، جس کا نتیجہ یہ ہے کہ جب کوئی ضرورت مند شہد خالص سمجھ کر خریدتا ہے اور اسے مطلوبہ فائدہ نہیں ملتا تو وہ حیران ہوتا ہے، جعلی شہد اس خوبصورتی سے تیار کیا جاتا ہے، کیا مجال رنگت ذائقہ میں کوئی فرق ہو۔ جو لوگ شہد خالص کا استعمال کرتے رہتے ہیں وہ اس کی پہچان جلد کر لیتے ہیں۔ تاہم شہد کی خالص پہچان کے جو معروف طریقے ہیں وہ درج ذیل دیئے جا رہے ہیں:

(۱) شہد کا رنگ گائے کے گھی کی طرح ہوتا ہے۔

(۲) شہد میں بھینی خوشبو آتی ہے۔ اس میں کبھی بدبو نہیں ہوتی۔

(۳) کتا خواہ کتنا بھوکا کیوں نہ ہو شہد کبھی نہیں کھائے گا۔ روٹی کے ٹکڑے سے شہد لگا کر ڈال دیں، اگر شہد خالص ہوگا تو کتا کبھی منہ نہیں لگائے گا۔

(۴) روٹی کے ایک ٹکڑے کو شہد میں تر کر کے آگ لگایئے شہد کے اصلی ہونے کی صورت میں فوراً آگ لگ جائے گی، اگر جلنے میں تڑتڑ کی آواز پیدا ہو تو ناقص ہوگا۔

(۵) خالص شہد میں اگر میوہ یا پھل ڈالا جائے تو وہ کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

(۶) گھریلو مکھی کو شہد میں ڈبو دیں اگر یہ مکھی شہد سے نکل کر اڑ جائے تو شہد خالص ہے، اگر مکھی کے پر میں شہد بھر جائے، جس کی وجہ سے اڑ نہ سکے تو شہد ناقص ہے۔

(۷) شیشے کے برتن میں پانی میں شہد کی چند بوندیں ڈالیں، اگر یہ بوند جیسی کی تیسی ہی پانی کی تہہ میں پہنچ جائیں تو خالص ہے اور اگر پانی میں مل کر پھیل جائے تو ناقص ہے۔

(۸) دھاگہ کو لہسن میں سے گزار کر شہد میں گزار دیں اگر لہسن کی بو مر جائے تو شہد خالص ہے۔

خالص شہد کی پہچان کے لیے کیمیائی ٹیسٹ:

پوٹاشیم ۳ قطرے، آیوڈین ایک قطرہ، پانی دس قطرے تینوں اشیاء کو باہم ملا کر مرکب تیار کر لیں۔

شہد میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں۔ امتحانی نلی میں پانی ملا کر شہد ڈالیں اور اوپر بنائے مرکب کے چند قطرے ڈال کر خوب ہلائیں، اگر شہد کا رنگ وہی ہے تو شہد خالص ہے، اگر ملاوٹ ہوگی تو شہد کی رنگت لال عنابی یا جامنی ہو جائے گا۔

شہد کی حفاظت:

شہد کے لیے برتن صاف ستھرا ہونا چاہیے، مناسب ہوگا، اگر شیشے کا جار ہو۔ شہد ہمیشہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔ یہ بات ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ گیلا چمچہ شہد کو نہ لگے، شہد نہ خود خراب ہوتا ہے اور نہ ہی اس میں بنائی اشیاء خراب ہوتی ہیں۔ اس لیے شہد سے بنائی گئی اشیاء کو پانی کے لگنے سے بچایا جائے، تاکہ خراب نہ ہو جائے۔

شہد میں وٹامنز:

وٹامنز (حیاتین) ان مخفی جوہر کا نام ہے، جس کی کمی انسانی جسم کو مختلف امراض کا شکار کر دیتی ہے، جسے دیکھو طاقت و توانائی برقرار رکھنے کے لیے وٹامنز کی گولیاں استعمال کر رہا ہے، لیکن یہ مصنوعی وٹامنز ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے کی صورت میں فائدہ کی بجائے نقصان دیتے ہیں۔ جبکہ جدید تحقیقات طب اس بات کی مظہر ہے کہ شہد میں وٹامنز کی مختلف اقسام جن میں بی سی ڈی کے اور ایچ وغیرہ شامل ہیں۔ قدرتی طور پر موجود ہیں اور شہد کا کسی قدر بھی استعمال کیا جائے تو کوئی مضر پہلو نہیں ہوتا اور پھر سب بڑھ کر خوبی یہ بھی ہے کہ وٹامنز خراب نہیں ہوتے۔

ذائقہ اور رنگت:

شہد کا ذائقہ اور رنگت اس چیز پر مشتمل ہوتا ہے جس کے پھولوں سے مکھیوں نے شہد

حاصل کیا ہو آج کی تجارتی خریدار مکھیوں کو اتنی مہلت پیش نہیں کی وہ پھول پھول پھل پھل جن پر وہ رس چوس کر جمع کریں۔

بالوں کے امراض اور شہد

بالوں کا حسن و تندرستی سے قریبی تعلق ہے، ہر کوئی گھنے اور سیاہ بال پسند کرتا ہے کون ہو گا جو یہ چاہتا ہو کہ اس کے بال سفید ہوں یا گرے ہوئے ہوں۔ دور حاضر کی مشینی زندگی نے اعصابی دباؤ و تناؤ کو بڑھا دیا ہے، جسے دیکھو کسی نہ کسی مسئلہ میں الجھا ہوا پریشان حال نظر آتا ہے۔ اس وجہ سے بالوں کے امراض میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ کسی کے بال گر رہے ہیں تو کسی کے سفید ہو رہے ہیں۔ کوئی سکری و خشکی کی شکایت کرتا ہے تو کوئی چھوٹے اور باریک کا عارضہ لیے ہوئے ہے بازار میں مختلف قسم کے کیمیکل شیمپو دستیاب ہیں۔ ان کی خریداری بھی روز بروز بڑھتی جا رہی ہے، مگر کم لوگ جانتے ہیں کہ قدرت کی یہ عظیم نعمت شہد بالوں کے مختلف امراض و مسائل میں بڑی زود اثر ہے۔ اس کا استعمال بڑا مفید و موثر ثابت ہوا ہے۔ اس سے پہلے کہ بالوں کے امراض میں شہد کے استعمال کے طریقہ جات لکھے جائیں۔ یہ امر ہمیشہ پیش نظر رہے کہ عام پلاسٹک یا نائیلون کی کنگھی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس کے استعمال سے ہلکا سا شعلہ نکلتا ہے، اس سے بال جل جاتے ہیں۔ ہمیشہ لوہے یا لکڑی کی کنگھی کا استعمال رکھنا چاہیے۔ اس طرح دورانِ خون بھی ٹھیک رہے گا اور بالوں کو ان کی مطلوبہ غذا بھی ملتی رہے گی۔

بالوں کی درازی:

شہد اور روغن گیلانی کو باہم ملا کر ایک لئی سے بنالیں اسے بالوں کی جڑوں میں لیپ کر دیں اور کوئی دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے سر کو دھولیں۔ یہ عمل تقریباً روزانہ کریں، جلد ہی بال دراز ہو جائیں گے اور گرنا بھی بند ہو جائیں گے۔

گنج سر:

پیاز کو کچل کر شہد ملا کر خوب گھوٹ کر جہاں اگانے ہو اس جگہ کو کھردرے کپڑے سے رگڑ کر لیپ لگائیں۔

کالی مرچ کا سفوف، زیرہ خشک اور شہد برابر وزن ملا کر ضماد کریں مفید ہے۔

بالوں کا سفید ہونا:

جن لوگوں کے بال سفید ہو رہے ہوں، ان کو روغن زیتون میں شہد ملا کر ہر روز بالوں کی جڑوں میں لیپ کرنا چاہیے۔ بعد میں ریٹھے کے پانی سے سر دھولینا چاہیے۔ یہ عمل کچھ عرصہ رکھا جائے اس سے نہ صرف بال سفید ہونا رک جائیں گے، بلکہ سفید ہوئے بال بھی سیاہ ہو جاتے ہیں۔

بالوں کی چمک و خوبصورتی:

بعض لوگوں کے بال بے رونق کھردرے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اس سلسلے میں شہد کو دودھ میں لئی بنا کر روغن زیتون ملا کر بالوں پر سفیدی کی طرح لیپ کریں۔ تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے دھولیا کریں۔ اس طرح نہ صرف بالوں کی قدرتی چمک خوبصورتی بھی پیدا ہوگی بلکہ بے رونقی و کھردرہ پن بھی جاتا رہے گا۔

ویسے عام طور پر شہد کا استعمال بھی بالوں کے امراض میں مفید ہے۔

امراضِ چشم اور شہد

آشوبِ چشم:

اس تکلیف میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ اور جلن ہوتی ہے، کبھی پپوٹوں کے اندر کی جھلی اور کبھی ڈھیلے کے اوپر کی جھلی سرخ بھی ہو جاتی ہے۔ ایسے میں شہد سرمہ کے طور پر ایک

ایک سلائی رات سونے سے قبل کر لینا مفید ہے۔

ضعف بصارت:

نظر کی کمزوری کے متعدد اسباب ہیں۔ دماغی کام کرنے والے زیادہ اس زد میں آتے ہیں۔ بے اعتدالی اس تکلیف کا ایک عامل ہے۔ رات روشنی میں پڑھنے والے طلبہ بھی اس کا اکثر شکار دیکھے گئے ہیں۔ اور اوائل عمر میں ہی آنکھوں پر موٹے موٹے شیشے والی عینکیں چڑھائے نظر آتے ہیں۔ ایسے حضرات جن کی نظر کمزور ہو شہد تین تولہ ورق سونا ایک ماشہ لے کر تھوڑے تھوڑے ورق میں ملا کر کھرل کریں۔ تین گھنٹے تک کھرل کر کے دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ دوسرے روز صبح پھر تین گھنٹے کھرل کر کے باقی دن دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ ایسا ایک ہفتہ تک کریں، دوا تیار ہے۔ صبح نہار منہ وشام کو دو دو ماشہ استعمال کریں۔ نہ صرف نظر کی کمزوری بلکہ دماغی قوت کے لیے بھی عمدہ تدبیر ہوگی۔

شہد دو تولہ ایک پیالی نیم گرم دودھ میں ملا کر سوتے وقت پی لیا کریں۔ اور شہد ایک سلائی آنکھوں میں لگا لیا کریں۔ یہ تدبیر بھی آنکھوں کی کمزوری اور دماغی قوت کے لیے مفید ہے۔

پھولا:

آنکھ کے پھولے میں شہد کا استعمال بڑا موثر ہے، آک کے پتے جو زرد پڑ چکے ہیں، انہیں کوٹ کر اُن کا پانی نکال لیں۔ ایک تولہ بارہ سینگا لے کر سل پر پانی کی مدد سے رگڑیں پھر شہد تین گنا ملا لیں اور خوب کھرل کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں دن میں تین چار مرتبہ پھولے پر لگائیں چند یوم میں فائدہ ہو جائے گا۔

شہد میں تھوڑا سا خوردنی نمک ملا کر آنکھوں میں لگانے سے بھی پھولا ختم ہو جائے گا۔

اندھراتا:

اس تکلیف میں مریض کو رات کو کچھ دکھائی نہیں دیتا، صرف دن کی روشنی میں دکھائی دیتا ہے، اس لیے اسے اندھراتا کہتے ہیں۔ ایسے میں کالی جوان بکری کا جگر کوئلوں پر رکھیں

اس میں سے جو خون ٹپکے اسے جمع کر لیں پھر شہد اور پیاز کا پانی برابر وزن لے کر ملا لیں، دن میں تین چار دفعہ یہ مرکب کان میں ڈالیں تو فائدہ ہوگا۔

شہد دو چمچے، ہمراہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار ۱/۲ چمچی صبح نہار منہ استعمال کرے۔ اور شہد سلائی سے آنکھوں میں لگائے۔

آنکھیں دُکھنا:

آنکھوں کے دُکھنے کی صورت میں شہد سلائی کی مدد سے آنکھوں میں لگائیں دُکھن جاتی رہے گی۔

شہد ذرا سا نمک کے ہمراہ آنکھوں میں لگایا جائے تو آنکھوں کی خارش جلن دُکھن یا رطوبت بہنے کی تکلیف جاتی رہے گی۔

اس وقت اور شہد ملا کر سلائی کی مدد سے لگانا بھی مفید ہے۔

شہد اور پیاز کا عراق ہموزن لے کر رکھ لیں۔ دن میں دو تین بار کا استعمال دُکھن کو ختم کر دے گا اور آنکھوں میں کس قدر شدید درد بھی کیوں نہ ہو جاتا رہے گا۔

ابتدائی موتیا:

اگر سفید موتیا کی ابتدا ہو تو درج ذیل تدبیر موثر ہوگی۔ شہد آٹھ تولہ اور ایک تولہ ہینگ لے کر کھرل کریں۔ پھر کسی چوڑے منہ کی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔

سفید موتیا کی ابتدا میں شہد کا باقاعدگی سے استعمال اور عرق گلاب سے آنکھوں کو دھوتے رہنے اور شہد بھی سلائی سے لگاتے رہیں تو نہ صرف موتیا کا پانی اترنا بند ہو جائے گا، بلکہ موتیا میں مفید ہوگا۔

شہد خالص اور پیاز کا پانی دونوں ایک ایک تولہ کی مقدار میں لیں کافور بھیم سین تین ماشہ کو ایک شیشی میں ڈال کر ملا لیں۔ موتیا بند شروع ہونے پر صبح وشام دو دو قطرے آنکھوں

میں ڈالیں، چند ہفتے کے استعمال سے موتیا کا پانی رُک جائے گا۔

نظر کو تیز کرنے والی دوائی:

تین تولے شہد کو کھرل میں ڈال کر ایک ماشہ سونے کے ورق (ورق طلا) ایک ایک ورق ڈالیں اور کھرل کرتے جائیں۔ سب ورق مل جائیں تو روزانہ مکمل تین گھنٹہ ایک ہفتہ بھر کھرل کر کے تین گھنٹہ تک دھوپ میں رکھ کر کھلے منہ والی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ صبح ناشتہ کے بعد اور شام چار بجے دو دو ماشے اسی میٹھی غذا کو مریض کی حالت کے مطابق اسی قدر یا دو تین بار تیار کر کے کھلانے سے خدا کے فضل و کرم سے دماغ اور نظر کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

دانتوں کے امراض اور شہد

پائیوریا:

یہ دانتوں کی پیچیدہ تکلیف ہے، اس میں دانتوں کے درمیانی حصہ میں پیپ پڑ جاتی ہے، اگر دبایا جائے تو خون نکلتا ہے۔ بعض اوقات یہ پیپ مسوڑھوں میں پھیل جاتی ہے۔ اور دانتوں کی جڑوں میں پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے، جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دانت نکلوانے پڑ جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آتی ہے، اس موذی تکلیف میں شہد میں روغن زیتون ملا کر دانتوں پر ملنے سے نہ صرف خون بند ہو جاتا ہے، بلکہ پیپ بھی ختم ہوتی ہے۔ اور پائیوریا کو فائدہ ہوتا ہے۔

شہد کو سرکہ میں ملا کر غرارے کرنا بھی مفید ہے۔

نمک سیاہ، مرچ سیاہ اور پھٹکری پیس کر شہد میں ملا کر دانتوں پر ملنے سے پائیوریا کو فائدہ ہوتا ہے۔

مسوڑھوں کے زخم:

اگر مسوڑھوں میں زخم ہو جائیں تو شہد لگانے سے زخم جاتے رہتے ہیں۔

دانتوں کو کیڑا لگنا:

گنے کا یا انگوری سرکہ دو تولہ پھٹکری کے پھول ایک تولہ مرچ سیاہ پیس کر تین ماشے شہد دو تولے میں ملا لیں اس پیسٹ کو دن میں تین چار بار مسوڑھوں پر ملیں اور پانی گرائیں نہ صرف دانت صاف ہوں گے، بلکہ پائیوریا اور ماسخورہ میں بھی فائدہ ہوگا۔

دانتوں کی مضبوطی وخوبصورتی:

تارا میرا کے بیج اور کھانے کا نمک ہم وزن ملا لیں۔ پیس کر شہد ملا کر پیسٹ بنا لیں۔ پھر صبح و شام پیسٹ کی طرح دانت صاف کریں، نہ صرف دانت صاف ہو جائیں گے، بلکہ چمک پیدا ہوگی اور دانت مضبوط ہوں گے۔

اخروٹ اور بادام کا چھلکا جلا کر راکھ کر لیں اور اس کو شہد میں ملا کر روزانہ دانتوں پر ملیں۔ دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔ تاہم شہد کے استعمال کے بعد دانت ہمیشہ نیم گرم پانی سے دھوئیں۔

دانت ہلنا:

دانت کا درد عموماً دانتوں کو خرابی سے ہوتا ہے۔ ایسے میں مسوڑھے بھی متورم ہو جاتے ہیں۔ منہ کے ہلانے سے بھی درد ہوتا ہے، اگر دانت کے درد کا سبب کیڑا لگنا ہو تو پھر ذیل کی تدبیر عمدہ ہے۔

باؤبڑنگ ۱ تولہ پانی میں جوش دے کر شہد دو تولہ ملا کر اس سے کلی کریں، اس طرح درد جاتا رہے گا۔

روزانہ شہد میں نمک ملا کر دانتوں پر ملیں نہ صرف درد میں فائدہ ہوگا بلکہ دانت بھی صاف ہوں گے۔

بچوں کے دانت:

بچوں کے جب دانت نکلتے ہیں تو ایک خاص قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔ اس وقت سہاگہ پیس کر شہد ملالیں اور بچے کے مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملا کریں۔ اسی طرح بچے کو نہ صرف سکون ملے گا، بلکہ دانت بھی آسانی سے نکل آئیں گے۔

بھنی ہوئی پھٹکری پیس کر شہد میں ملالیں اور بچے کے مسوڑھوں پر ملیں۔

شہد اور مکھن برابر وزن ملا کر دِن میں تین چار مرتبہ بچے کے مسوڑھوں پر ملیں دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔

سینہ وحلق کی بیماریاں اور شہد

شہد کی شفا بخشی کا ذکر کر کے خداوند کریم نے حضرت انسان کو ایک نعمت سے نوازا ہے، پھر حضور ﷺ سرور کائنات نے بھی اسے موت کے علاوہ ہر مرض میں فائدہ مند قرار دیا ہے۔ جدید طب و سائنس نے بھی بعد از تحقیقات اس کی تصدیق و تائید کر دی ہے۔ جدید طب و سائنس کی تحقیقات اس بات کی مظہر ہیں کہ شہد جہاں اور بہت سے امراض میں مفید ہے۔ وہیں سینہ وحلق کے امراض میں بھی سریع الاثر غذا و دوا ہے۔ دمہ کو لیجئے، اس کے بارے مشہور ہے کہ یہ دم کے ساتھ ساتھ ہے، اس کے مریض کی حالت مرض میں کیفیت بڑی پریشان کن ہوئی ہے۔ شدید کھانسی سانس کا رو کنا اس کے کسی موت سے کم منظر نہیں ہوتا۔ ایسے میں شہد کا درج ذیل طریقوں سے استعمال معجزاتی کیفیت سے کم نہیں ہوتا۔

بڑھاپے کی کمزوری کھانسی، بلغم، سانس اور جوڑوں کی تکالیف بزرگوں کے لیے مسائل کا باعث بنتی ہیں۔ یورپ کے اولڈ ہاؤسوں میں شہد کو اس لیے مقبولیت ہوئی کہ یہ تن تنہا ان پانچوں مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اگر شہد کے ہمراہ کوئی دوا شامل نہ بھی ہو تو شہد ان مسائل کے حل میں کافی ہے۔ نذ کارنی کا کہنا ہے کہ گرم پانی میں شہد کے دو چمچے سرد

ہواؤں کا مقابلہ کرنے کی طاقت دینے کے علاوہ بلغم کو خشک کرتا ہے اور دمہ کے مریض کو سکون ملتا ہے۔

شہد پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بیمار پھیپھڑے تندرست ہو جاتے ہیں۔ اگر شہد اور پانی کو ایک اور دس کے تناسب سے ملا کر اس محلول کا بھپارہ لیا جائے تو گلے اور پھیپھڑوں کی نالیوں کی خشکی اور خشکی کی وجہ سے آواز بلند ہو جانے کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ یہ بھپارہ ناک اور گلے کی غشائے مخاطی پر ہی اثر نہیں کرتا، بلکہ پھیپھڑوں کے اندر ہوائی نالیوں تک پر مفید اثرات ڈالتا ہے۔ اس طرح نہ صرف یہ جراثیم کش ہے، بلکہ جسمانی دفاعی نظام کو تقویت دیتا ہے۔

دمہ:

تخم کتان ایک تولہ، شہد دو تولہ، دو کپ پانی میں اچھی طرح جوش دے کر چھان کر پلانے سے طبیعت فوراً بحال ہو جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف سینہ کی نالیوں میں جمع شدہ بلغم صاف ہو کر سانس بحال ہوگی، بلکہ دورہ سانس بھی نارمل ہو جائے گا۔

لوبان کوڑیہ کا سفوف ۲ ۱/۲ ماشہ، شہد دو تولہ ملا کر چٹائیں۔

بارہ سنگھا جلا کر سفید راکھ کر لیں۔ ایک ماشہ شہد ایک تولہ ملا کر چٹائیں، مفید ہے۔

سفوف ملٹھی نوشادر ہم وزن باہم ملا کر شہد دو تولہ کے ساتھ صبح و شام کھلائیں۔

دمہ صفراوی:

برگ بانسہ نہایت باریک شدہ ۲ تولہ، پانی گرم ۱/۲ سیر میں ملا کر چھان لیں، اس میں شہد چار تولہ ملا کر صبح و شام پلائیں۔

بلغم کو حد اعتدال پر لانا:

سونف ۲ تولہ کے جوشاندہ میں شہد ملا کر پلائیں۔

کھانسی:

رس برگ تلسی ۳ ماشہ، شہد ۶ ماشہ ملا کر چٹائیں۔ دن میں تین بار ایسا کریں۔

بلغمی کھانسی:

ہالون کا سفوف ا تولہ، شہد دو تولہ ملا لیں، دن میں کئی بار تھوڑا تھوڑا چاٹیں، دمہ میں بھی مفید ہے۔

ایسے مریض جن کو بلغمی کھانسی آتی ہو، لیکن دمہ کی تکلیف نہ ہو، ایسے لوگ تمام رات کھانستے اور بلغم تھوکتے رہتے ہیں۔ بلغم بہت خارج ہوتی ہے۔ سپستاں ۷ دانے، عناب ۵ دانہ، عراق گاؤزبان ۲ پیالی، شہد دو تولہ میں جوش دے کر چھان کر پلانے سے سینہ صاف ہو جاتا ہے۔

خشک کھانسی:

کگرونده کے پتوں کا رس ا تولہ، شہد دو تولہ میں ملا کر صبح و شام چٹائیں۔

منہ کے چھالے:

جب منہ میں چھالے ہوں تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ جس سے کچھ کھایا بھی نہیں جاتا۔ ایسے عموماً میٹھا دودھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کا سبب معدہ کی تیزابیت یا جگر کی گرمی ہوتا ہے۔ ان چھالوں پر صرف شہد لگا دینا مفید ہے۔

رسونت کو شہد میں ملا کر لگانا بھی مفید ہے۔

طباشیر ۲ رتی شہد میں ملا کر لگانا بھی اچھی تدبیر ہے۔

ورم حلق:

حلق میں ورم ہونے کے سبب بار بار کھانسی آتی ہے۔ گلے میں جلن اور خراش رہتی ہے۔ کوئی چیز کھائی جائے تو نگلنے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ اونچا بولنے سے گلے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے، اگر ورم زیادہ دن رہے تو بخار بھی ہو جاتا ہے، ایسے لوگوں کو چاہیے کہ اس نعمت خداوندی سے اس طرح استفادہ کریں۔

آٹے کا چھان لے کر شہد دو تولہ ملا کر نیم گرم پانی سے غرارے کریں اور پھٹکری کو شہد میں حل کر کے روئی سے گلے میں لگائیں۔

پسلی کا درد:

یہ درد عموماً سردی کی وجہ سے ہوتا ہے، اس کے ساتھ نمونیا اور بخار کا حملہ بھی ہو جاتا ہے۔ کھانسی آتی ہے اور پسلی کے نیچے شدید قسم کا درد ہوتا ہے، اسے سینے کا درد بھی کہا جاتا ہے۔ ایسے میں کشتہ بارہ سنگھا ۲ رتی کو شہد دو تولہ میں ملا کر صبح و شام استعمال کرانا مفید ہے۔

گرم پانی میں تلسی کے پتے ایک تولہ ابال کر چھان لیں، اس میں شہد ایک تولہ ملا کر صبح و شام استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

ٹی۔بی:

ٹیوبرکلوسس کے بارے جب ایلوپیتھی طریق علاج میں کوئی دوا کارگر نہ تھی، تو شہد اس کے لیے مفید تدبیر تسلیم کی جاتی رہی۔ آج جبکہ یہ مرض قابل گرفت و علاج ہے، تو ماہرین طب و سائنس نے شہد مؤثر و مفید قرار دیتے ہیں۔ کیونکہ پھیپھڑوں کی تقویت عمدہ غذا و دوا ہے۔ حکیم ابن سینا کہتے ہیں کہ شہد اور گلاب کی پتیوں کو باہم ملا کر دوپہر سے قبل استعمال کرنا تپ دق کی ابتدائی حالتوں میں مفید ہے۔

پیٹ کے امراض اور شہد

انگریزی زبان کی ایک پرانی کہاوت ہے: شہد پیٹ کا بہترین دوست ہے۔ یعنی شہد کا مسلسل استعمال نظامِ ہضم کو درست رکھتا ہے۔ یہ ایک عمدہ ملین بھی ہے شہد معدے کے زخموں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں دو خاص فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

(۱) معدے کے زخم مندمل کرتا ہے۔

(۲) معدے اور آنتوں کے اعصابی نظام کو بہتر بنا کر معدے اور آنتوں میں زخم پڑنے کو روکتا ہے۔ السر (زخم معدہ) کے مریضوں کے لیے حد درجہ مفید ہے۔

تیزابیت معدہ:

اگر صبح ناشتہ اور دوپہر کھانے سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل ایک گلاس ابلے ہوئے پانی میں ملا کر نیم گرم پیا جائے، تو تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ اور یہ محلول آنتوں میں سوزش پیدا کیے بغیر جذب ہو جاتا ہے۔ اگر نیم گرم کی بجائے ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے تو اس سے تیزابیت میں اضافہ ہوگا۔

تبخیرہ معدہ:

یہ دور حاضر کا عام وقوع پذیر مرض ہے۔ جسے مشینی زندگی کی ایجاد بھی قرار دیا جاتا ہے۔ کیونکہ مشینی زندگی نے اس قدر سہولتیں دے دی ہیں کہ محنت ومشقت نام کی چیز کا وجود باقی نہیں رہا۔ اکثر لوگ دن بھر بیٹھے رہتے ہیں۔ کھائی ہوئی غذا ہضم نہیں ہوتی۔ پیدا شدہ ریاح وتیزابی مادے منہ کو آتے ہیں۔ سینے کی نالی میں جلن ہوتی ہے۔ دل ودماغ گھبراہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور گاہے قبض بھی رہتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے شہد کا استعمال بڑا مفید ہے۔ کیونکہ اسے زیادہ دیر معدے میں سرانڈ پیدا کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس کا نوے فیصد پہلے ہی ہضم شدہ ہوتا ہے اور فوری اثر رکھتا ہے۔

السر معدہ:

یہ ایک نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں ذرا سی غذا کھانے سے بھی معدے میں درد اور جلن شروع ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب تیز مصالحہ جات ومرچیں اور مرغن غذاؤں کا استعمال ہے۔ اول ان اشیاء سے ہاتھ اٹھا لیا جائے اور دودھ میں شہد ملا کر دن بھر تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کیا جائے، شہد میں قدرت نے یہ تاثیر بھی رکھی ہے کہ یہ زخموں کو مندمل کرتا ہے۔

پیٹ درد:

اگر پیٹ میں درد ہو جائے اور اس کا سبب بدہضمی یا نقص تغذیہ نہ ہو تو ذیل کی تدبیر مفید ہے۔

عرق گلاب، عرق سونف، عرق پودینہ ہر ایک دو تولہ اور ایک تولہ شہد ملا کر دن میں تین چار بار استعمال کریں۔

پیچش:

ایسی صورت میں دن میں کئی مرتبہ اجابت ہوتی ہے۔ مگر دیر تک بیٹھے رہنے کے باوجود معمولی سا فضلہ خارج ہوتا ہے اور ساتھ شدید قسم کا مڑور اٹھتا ہے۔ اگر کوئی غذا وغیرہ استعمال کی جائے تو مڑور ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں کوئی غذا استعمال نہ کریں۔ اور اسپغول کا چھلکا شہد میں چرب دودھ سے کھائیں تو اضافہ ہوگا مڑور بھی نہ اٹھیں گے۔

- ایک حصہ سہاگہ بریاں، ایک حصہ پوست خشخاش، ایک حصہ شنگرف اور آدھ حصہ شہد ملا کر گولیاں بنالیں، دن چند بار استعمال کریں۔

پیٹ کے کیڑے:

قندھاری انار کے چھلکے پانی میں ابالیں۔ یہاں تک کہ پانی نصف رہ جائے۔ اب اس میں ۱/۸ حصہ شہد ملا کر پی لیں۔ چند یوم کے عمل سے ہر قسم کے کیڑے نکل جائیں گے۔

قے:

اگر قے آتی ہو، جی متلاتا ہو تو انار کے رس میں شہد ملا کر تھوڑا تھوڑا کر کے پئیں۔ جی متلانا بند ہو جائے گا۔ قے بھی نہیں آئے گی۔

ہچکی:

ہچکی عام طور پر معدے کی خرابی سے ہوتی ہے۔

- مکھن دو تولہ، شہد دو تولہ ملا کر چاٹیں۔
- نیم گرم پانی میں نمک ملا کر قے کرادی جائے اور بعد میں شہد چاٹ لیا جائے۔
- چنے کو جلالیں اور اس کی راکھ تین ماشے شہد، ایک تولہ ملا کر چاٹیں، مفید ہے۔

کانوں کے امراض اور شہد

کان میں زخم:

کان میں زخم معائنہ سے واضح نظر آ جاتا ہے۔ ایسے میں اس زخم کے سبب بعض اوقات شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ اس زخم کے سبب پیپ بھی آتی رہتی ہے اور کان بار بار صاف کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ کیونکہ پیپ سے بدبو بھی آتی ہے۔ اس درد کے اثرات دماغ بھی قبول کرتا ہے، جس سے درد کی لہریں پوری قوت سے دماغ میں پہنچتی ہیں۔ اور درد کی شدت میں اضافہ کا احساس ہوتا ہے۔ بعض اوقات تو جینا دوبھر ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ نسخہ مفید ہے۔

انزروت ۳ ماشے، لاہوری نمک ۱ ماشہ لے کر باریک پیس کر ایک تولہ شہد ملا کر نیم گرم کر کے بوقت ضرورت کان میں ٹپکالیا کریں۔

- شہد دو تولہ، بادیان ایک تولہ دونوں کو پانی میں جوش دے کر چھان کر بہے کان کو دھونا چاہیے۔ بعد میں روئی کی پھریری شہد میں لگا کر انزروت ایک ماشہ اس کے اوپر چھڑک کر کان میں رکھ دینا مفید ہے۔ یہ طریقہ اس وقت تک رکھا جائے، جب تک زخم درست نہ ہو جائے اور درد ختم نہ ہو جائے۔

کان بجنا:

اس تکلیف میں کان سے ٹک ٹک کی آوازیں آتی ہیں اور ایسا احساس ہوتا ہے کہ کوئی چیز کان میں داخل ہوگئی ہے اور قوت سماعت میں فرق آ رہا ہے، اس تکلیف میں شورہ قلمی ۴ رتی باریک پیس کر شہد چھ ماشے میں ملالیں۔ تھوڑے سے نیم گرم پانی میں حل کر کے کان میں ٹپکائیں۔

- عنب الثعلب، گل خطمی، کو کنار ہم وزن اتولہ، شہد دو تولہ گائے کے دودھ میں جوش دے کر کان کو رس کا بھپارہ دیں، مفید ہے۔
- شہد کو مسلسل کان میں ٹپکانا بھی مفید ہے۔

کان کا درد:

کان کا درد مختلف اسباب کی بنا پر ہوتا ہے۔ بعض اوقات تو اس قدر شدید ہوتا ہے کہ مریض بے حال ہو جاتا ہے۔ ایسے میں شہد نیم کے پتوں کا پانی اور دودھ بکری ہم وزن ملالیں اور درد کی حالت میں کان میں ٹپکائیں۔ چند روز کا استعمال درد کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دے گا۔

- شہد اور روغن ترب ملا کر دو دو قطرے کان میں ٹپکائیں، مفید ہے۔
- صرف شہد کو بھی ٹپکانا بھی مفید ہے۔

بہرا پن:

اس تکلیف میں قوت سماعت متاثر ہو جاتی ہے، اس کے اسباب میں کان میں میل کچیل کا جم جانا بھی شامل ہے۔ بعض اوقات تو قوت سماعت کے متاثر ہونے سے کان میں شائیں شائیں کی آوازیں آتی رہتی ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کے لیے روغن سماعت کشا اور شہد کو ملا کر کان میں ٹپکانا بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔

- ترش انار جو گودے سمیت نچوڑ لیا گیا ہو، رس پانی میں انار کے چھلکے کو جوش دے کر چھان کر شہد ملا کر کان میں ٹپکانا عمدہ قسم کی دوائی تدبیر ہے۔ البتہ یہ امر پیش نظر رہے کہ مریض پیدائشی طور پر بہرا نہ ہو۔

امراضِ قلب اور شہد

دل کو عربی زبان میں قلب اور انگریزی میں ہارٹ کہتے ہیں۔ یہ ایک رئیس عضو ہے، جس میں روح حیوانی رہتی ہے اور بقائے حیات کے لیے بذریعہ شریانوں خون کے ہمراہ تمام جسم پہنچتی ہے۔ انسان کی زندگی کا دارومدار اسی پر ہے۔ جسم کا ہر پرزہ اس کی حفاظت کرتا ہے۔ حکیم ارسطو کا قول ہے کہ: ''جسم میں ایک عضو ہے، جو سب سے پہلے حرکت کرتا ہے اور سب سے آخر میں اس کی حرکت بند ہو کر سکون میں تبدیل ہو جاتی ہے، یعنی موت واقع ہو جاتی ہے۔ دل کے سکڑنے پر ہی خون شریانوں میں جا کر تمام جسم کی پرورش کرتا ہے، اگر دل میں کوئی نقص واقع ہو جائے تو تمام جسم متاثر ہو جاتا ہے۔''

قلب پر شہد کے بے انتہا مفید اثرات ظاہر ہوئے ہیں۔ شہد کا متواتر استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ اور اس طرح کولیسٹرول کی زیادتی سے ہونے والے امراض مثلاً ہائی بلڈ پریشر و امراضِ قلب وغیرہ سے محفوظ رہتا ہے۔ امراضِ قلب کی وجہ سے دل کے جو عضلات کمزور ہو جاتے ہیں، ان کی تقویت کے لیے شہد مفید چیز ہے۔ شہد کے اندر پائے جانے والے فرکٹوز سے دل کی حرکت بہتر ہوتی ہے۔ قلب کے جملہ امراض میں شہد کا متواتر استعمال کرنا مفید ہے۔ شہد نہ صرف دھڑکتے دل میں توازن قائم رکھتا ہے، بلکہ قلب کو غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔ شہد کے استعمال سے قلب کی سکڑی ہوئی شریانیں معمول پر آ جاتی ہیں اور ان کا دورانِ خون صحیح رہتا ہے۔

خفقان:

بعض اوقات دل کو کسی وجہ سے تکلیف پہنچنے پر اس میں مضطربانہ حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی دل کی جھلی کو بھی کوئی صدمہ پہنچے تو دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ ایسے میں شہد دو تولہ ہمراہ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۶ ماشہ ملا کر دینے سے خفقان کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور طبیعت نارمل ہو جاتی ہے اور دھڑکن معمول پر آ جاتی ہے۔

اختلاجِ قلب:

اس حالت میں مریض کا دل ڈوبنے لگتا ہے۔ طبیعت سست پڑ جاتی ہے۔ مریض بھی دل کی تکلیف کے خوف میں ڈوب جاتا ہے۔ اگر ایسی صورتِ حال ہو تو صرف شہد دو چمچہ کا استعمال نہ صرف اختلاجِ قلب کی کیفیت کو ختم کر دیتا ہے، بلکہ طبیعت کو بحال بھی کر دیتا ہے۔

انجائنا:

اس تکلیف میں مریض کو دل کے مقام پر اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ برداشت سے باہر ہو جاتا ہے اور درد کی وجہ سے مریض مرنے کے قریب ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب خون میں سدے پیدا ہونا ہوتا ہے۔ جس سے خون کی گردش میں فرق آتا ہے تو دردِ دل کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں اس امر کا خصوصی خیال رکھا جائے کہ خون گاڑھا نہ ہو، پتلا رہے، تاکہ خون کی گردش برقرار رہے۔ شہد کی یہ خوبی ہے کہ یہ مصفی خون ہے، خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا۔ اس لیے اس کے استعمال سے نہ صرف خون پتلا ہوتا ہے، بلکہ سدہ نہیں ہوتا۔ مغربی ممالک میں اب امراضِ قلب میں شہد کا استعمال عام ہوتا ہے اور اس حوالے سے ایک معروف غذائی و دوائی تدبیر کی شکل میں اختیار کر چکا ہے۔ طب مشرقی میں اس کے لیے خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا استعمال کرایا جاتا ہے۔ واضح رہے کہ شہد خمیرہ ابریشم حکیم ارسد والا کا جزو اعظم ہے۔ اور اسی میں بمطابق حکم الٰہی شفا ہے۔ انجائنا کی تکلیف میں شہد کو عرق چوب چینی اچھا نک میں استعمال کرانا بھی مفید ہے۔

غشی اور بے ہوشی:

کبھی عارضی طور پر دل کا فعل بند ہو جانے سے مریض بالکل بے حس و حرکت ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب عموماً کمزوری اور خون کی کمی ہوتا ہے۔ اس صورت میں نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ سانس تنگی سے آتا ہے، آنکھوں تلے اندھیرا آتا ہے۔ سرد پسینہ آ کر تمام جسم تربتر ہو جاتا ہے۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ پھر ایک ٹھنڈا سانس پھر ہوش میں آتا ہے۔ شہد

چونکہ فوری توانائی بخش ہے اور اس کا نوے فیصد پہلے ہی سے حل شدہ ہوتا ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال ہمراہ عراق بید مشک ۵ تولہ مفید ہے۔ بعد میں کچھ عرصہ شہد دو تولہ ہمراہ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۷ ماشے استعمال کرانا مفید ہے۔

مراق اور وہمی حضرات کے لیے شہد

مراق اور وہم کے مریض خلط سوداوی کے سوئے مزاج ہونے کے ناطے شکار مرض ہوتے ہیں۔ شہد کی خوبی ہے کہ یہ جسم سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ اور سوداوی مادے بھی خارج کرتا ہے۔ اور اپنے اثرات کے لحاظ سے بھی مصفی خون ہے۔ اسی لیے مراق و وہمی حضرات کے لیے شہد کا استعمال مفید ہے۔

ایسے حضرات اگر افیتمون ولائتی ۵ ماشے کو بکری کے دودھ میں جوش دے کر چھان کر شہد دو تولہ ملا کر صبح نہار منہ کچھ عرصہ استعمال کریں تو مرض سرے سے ہی جاتا رہتا ہے۔

گردہ و مثانہ کی بیماریاں اور شہد

گردے جسم انسانی میں فلٹر کا کام کرتے، جسم سے فاسد مادوں کو کشید کر کے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اس طرح جسم صحت مند رہتا ہے۔ گردوں کی اکثر خرابیاں موسم گرما میں پانی کا کم استعمال یا بعض اوقات ایسے پانی کا استعمال سبب ہوتی ہیں، جن میں کیلشیم اور دوسرے معدنیات کے غیر حل پذیر نمک ہوتے ہیں۔ پانی کے کم استعمال سے جسم کی نجاستیں خارج نہیں ہوسکتیں اور یہ زہریلے فاسد مادے جسم میں گردش کر کے سمی اثرات پیدا کرتے ہیں۔ اگر یوں نہ ہو تو غیر حل پذیر نمکیات پوری طرح خارج نہیں ہوتے اور راستے میں جم کر گردے میں سوزش پیدا کردیتے ہیں یا پتھری بنا دیتے ہیں۔ پتھری بنانے میں ہاضمے کی خرابی کا بڑا عمل دخل ہے۔ قوت ہاضمہ کی ایک بیماری میں گوشت کو ہضم کرنے کے بعد معدہ اس سے کیلشیم اور یوریٹ بنانے لگتا ہے، چونکہ یہ پانی میں حل نہیں ہوسکتے، اسی لیے گردے مثانے یا پتے میں جم کر پتھری بنا دیتے ہیں۔ پانی کی مقدار اگر مناسب ہو تو بہہ کر نکل جاتے ہیں۔ شہد چونکہ قوت کم ہاضمہ کو بھی درست کرتا ہے، اسی لیے شہد کے استعمال سے یہ نمک نہیں بنتے۔

حدیث مبارکہ ہے:

"حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ گردے کا Pelyis اس کی جان ہے، اگر اس میں سوزش ہوجائے تو مریض کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس بیماری کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔" [ابوداؤد]

اس نسخے میں دوسرا کمال شہد کے علاوہ جلا ہوا پانی ہے۔ جلے ہوئے پانی سے آب مقطر یا زیادہ پکا ہوا پانی لیا جاسکتا ہے۔ پانی کی ان دو اقسام میں معدنی نمک نہیں ہوتے اور اس طرح شہد کے ساتھ مل کر یہ گردوں سے غلاظت کو دھو کر نکال دیتا ہے، چونکہ شہد جراثیم کش ہے، اگر گردوں میں کوئی سوزش ہوگی تو جراثیم کو مار دے گا، اور اسی پیشاب آور اثرات کی وجہ سے یہ جراثیم اور غلاظت ڈھل کر جسم سے باہر نکل جائیں گے۔ گردوں کی بیماریوں کا یہ نسخہ صدیوں سے مستعمل ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری:

پتھری بن جانے کی صورت میں اس کی نوک گردے کے نرم و نازک حصے میں چبھنے سے شدید درد ہوتا ہے اور بعض اوقات تو ناقابل برداشت شکل اختیار کرجاتا ہے۔ جدید طب اس کا علاج سرجری قرار دیتی ہے، مگر پتھری کے مرض میں شہد کا استعمال بڑا مفید ہے اور طب اسلامی میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ جیسا کہ قبل ازیں لکھا گیا ہے کہ شہد پیشاب آور ہے اور اس طرح پتھری کو بھی خارج کردیتا ہے۔ ایسے لوگوں کو قلمی شورہ 1 ماشہ، جوکھار 1 ماشہ، شہد ملا کر چٹائیں، پیشاب کھل کر آئے گا۔ یہ عمل کچھ دن تک کرتے رہیں، پتھری نکل جائے

گی اور آپریشن کی ضرورت نہ ہوگی۔

دردِ گردہ:

اگر شدید قسم کا درد ہو رہا ہو اور برداشت سے باہر ہو تو پھر گل ٹیسو ۵ تولہ، شہد ۵ تولہ، دو سیر پانی میں اچھی طرح جوش دے کر لوٹے سے گردے کے مقام پر دھاریں۔ اس طرح درد میں افاقہ ہو جائے گا۔ اگر درد گردہ کا سبب ریاحوں کی وجہ سے ہو تو سونف کا عرق ۵ تولہ میں شہد دو تولہ ملا کر دن میں دو تین بار نوش جان کریں درد جاتا رہے گا۔

سوزشِ گردہ:

آنتوں اور مثانے کے زخم مندمل کرنے کے بارے میں تو شہد کی افادیت مسلمہ ہے۔ گردوں کی سوزش کے لیے نبی کریم ﷺ نے بھی اسے آبِ مقطر یا بارش کے پانی میں دینے کی تجویز فرمائی ہے۔ بوعلی سینا نے طب نبویؐ کے ایک جواہر پارے درس کو شہد کے ساتھ ملا کر اپنے گردے و پتھری کا علاج کیا ہے۔ اور سرولیم لین نے اس علاج کو مفید بتایا ہے۔

یونان کے فلسفی حکیم بھی شہد کے بڑے قدردان تھے اور انہوں نے بارش کے پانی میں شہد ملا کر شربت بنانے کی تعریف کی ہے، وہ اس شربت سے گردوں کے امراض اور بالخصوص پتھری کا علاج کرتے تھے اس سے آنتوں و مثانے کے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

آتشک:

یہ ایک نامراد مرض ہے، جو بازاری عورتوں سے ہوتا ہے۔ آلہ تناسل پر زخم ہو جاتا ہے، بعد میں سارے جسم پر خارش ہوتی ہے۔ یہ نسل در نسل بھی منتقل ہوتا ہے۔ اس قسم کے مریض کے ہاں اولاد نہیں ہوتی، اگر ہو تو پھر ہو کر مر جاتی ہے۔ چونکہ یہ فسادِ خون کی قسم ہے، لیکن انتہائی قسم ہے، اس کا علاج کامل توجہ سے کچھ عرصہ کرنا چاہیے۔ ایسے میں رسوت ۳ ماشہ، چاکسو ۳ ماشہ، نرکچور ۳ ماشہ، کتھ سفید ۳ ماشہ، ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر رکھ دیں۔ صبح نہار منہ پانی نتھار کر شہد دو تولہ ملا کر کچھ عرصہ نوش جان کرتے رہیں۔

✵ زخم پر شہد بھی لگایا جا سکتا ہے۔

سوزاک:

یہ بھی نامراد مرض ہے۔ اس کا سبب بھی بازاری عورتوں سے ملاپ ہوتا ہے۔ جس کے سبب پیشاب کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے۔ پیشاب کے ساتھ پیپ مل کر آتی ہے اور نالی میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے۔ کپڑے خراب ہوتے رہتے ہیں۔ ایسے میں یہ نسخہ مفید ہے۔

✵ کالے چنوں کے کچے چھلکے ا تولہ رات کو ایک گلاس گرم پانی میں بھگو دیں، صبح بھنگ کی طرح گھوٹ کر چھان کر شہد دو تولہ ملا کر نہار منہ پلا دیں، چند دن کا استعمال اس مرض کو ختم کر دے گا۔

فسادِ خون اور شہد

خارش چھپا کی الرجی یا حدت یہ سب فسادِ خون کا نتیجہ ہوتا ہے۔ چھپا کی الرجی یا حدت میں جسم پر ہلکی سی خارش ہوتی ہے، جس کو کھجانے سے ان جگہوں پر سرخ سرخ دا پھڑ بن جاتے ہیں، جو تھوڑی دیر بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض شدت کی حالت میں بڑی تکلیف دیتا ہے۔

خارش دو قسم کی ہوتی ہے۔ خشک و تر ہر دو حالت میں جسم پر بڑی خارش ہوتی ہے۔ پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ تر کی وجہ سے دانوں سے پیپ بھی نکل آتی ہے۔ مریض کو کھجانے میں بڑا مزا آتا ہے۔ فسادِ خون کے مریضوں کو ہر قسم کی گرم اشیاء انڈا، مچھلی، مرچ، مصالحہ جات سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ شہد مصفی خون ہے اور خون سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ اس کو اگر حسب ذیل طریقے سے استعمال کیا جائے تو نہ صرف خارش بلکہ چھپا کی الرجی اور حدت میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

عناب ۷ دانے، منڈی بوٹی ۶ ماشے، رات ایک پاؤ گرم پانی میں بھگو کر صبح مل چھان

کر شہد دو تولہ ملا کر دو چار روز استعمال کریں۔

چھپاکی:

ایک نہایت موذی مرض ہے۔ اس میں جسم پر خارش ہوتی ہے، پھر بڑے بڑے سرخ نشان، جنہیں داپھڑ کہتے ہیں، بن جاتے ہیں۔ جو بہت پریشان کرتے ہیں، ایسے میں یہ نسخہ مفید ہے:

جل نیم خشک: دو تولے۔ سیاہ مرچ: ایک تولہ۔ دونوں چیزوں کو پیس کر اور دو اڑھائی تولہ شہد ملا کر کالے چنے کے دانوں کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح وشام ایک ایک گولی شہد ملے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ چند دنوں میں یہ تکلیف جاتی رہے گی۔

تلی وجگر کے امراض اور شہد

جگر اگر اپنا فعل صحیح سرانجام نہ دے تو خون پیدا نہیں ہوتا۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ جس سے چہرہ کی رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور نقاہت بڑھنا شروع ہو جاتی ہے، اگر جگر زیادہ خراب ہو جاتے تو مرض یرقان گھیر لیتا ہے۔ صحت وتندرستی کی بحالی کے لیے جگر کا اپنا فعل صحیح سرانجام دینا ضروری ہے۔ اگر بھوک کم لگتی ہو، صبح اٹھنے پر زبان کا ذائقہ کڑوا ہو رنگ زرد ہو رہی ہو تو سمجھ لیجئے کہ جگر اپنا فعل صحیح سرانجام نہیں دے رہا۔ ایسے میں دودھ میں شہد دو چمچہ ملا کر چند یوم استعمال کریں، جگر کا فعل درست ہو جائے گا۔ اگر یرقان ہو تو پھر انار کا رس لے کر دن میں دو تین بار استعمال کر لینا مفید ہے۔ البتہ چکنائی وگرم اشیاء سے مکمل پرہیز ضروری ہے۔

ورم تلی:

اگر ورم تلی ہو جائے یعنی تلی بڑھ جائے تو عموماً اس کا علاج آپریشن تجویز کیا جاتا ہے، کیونکہ یہاں پر بہت سی ادویہ ناکام ہیں۔ ایسے میں شہد کی شفا بخشی سے کام لیں اور شہد کو اونٹنی کے دودھ میں ملا کر صبح وشام پلائیں اور یہ عمل کچھ عرصہ رکھیں۔ تلی کا ورم جاتا رہے گا۔

✵ عرق مکو اور شہد ملا کر استعمال کرانا بھی اس مرض میں مفید ہے۔

امراضِ اطفال اور شہد

چھوٹے بچوں کو جو کہ شیر خوار ہوں کوئی مرض ہو جائے تو مسئلہ بہت اُلجھ جاتا ہے۔ کیونکہ ایسے معصوم بچوں کو زیادہ ادویہ کا استعمال مضر ثابت ہوسکتا ہے، بلکہ مناسب ہوگا کہ شیر خوار بچوں کو امراض میں ادویہ دینے کی بجائے ایسی غذائی تدبیر سے کام لیا جائے، جن کے کوئی سائیڈ ایفکٹ نہ ہوں اور بچوں کی صحت وترقی میں کوئی رکاوٹ نہ آئے۔ شہد قدرت کا حضرت انسان کے لیے ایک عظیم عطیہ ہے، جو بچوں کے امراض میں بہت ہی مفید ہے۔ بچوں کو عام حالات میں بھی شہد کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ کیونکہ اس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم میں اصلاح ہوتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے۔ اور بچہ تندرست وتوانا رہتا ہے۔

کھانسی:

سوہاگہ پھول کر کے پیس لیں، برابر وزن شہد ملا کر دن میں تین چار مرتبہ چٹایا کریں، فائدہ ہوگا۔

بچوں کے کان بہنا:

ایک تولہ شہد اور ۲/۱ عرق کریلا ملالیں۔ صبح وشام دو دو قطرے استعمال کرنا مفید ہے۔

کالی کھانسی:

یہ بڑا نامراد مرض ہے۔ کھانستے کھانستے سانس رکنے لگتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے،

اس کا دورہ بڑا اذیت ناک ہوتا ہے۔ ایسے میں شہد کا چٹانا بڑا مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیلے کے پتے کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر دینے سے کالی کھانسی جاتی رہتی ہے۔

دانت نکالنے کا زمانہ:

جب بچہ دانت نکالتا ہے تو عموماً دست آتے ہیں اور بچہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں شہد کو دن میں دو تین بار چٹانا فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ شہد اور مکھن ملا کر دن میں تین چار بار دانتوں پر ملنا مناسب ہے۔ اس طرح دانت آسانی سے نکل آئیں گے۔

ڈبہ اطفال:

عرقِ ادرک شہد دوگنا میں ملا کر چٹائیں۔

قے روکنا:

برگ تلسی ۶ ماشہ، شہد ایک تولہ ملا کر پلائیں۔

دمہ:

گل کٹائی (جو کہ ہلدی رنگ کی فصل گندم کے ساتھ ہوتی ہے) شہد دوگنا میں ملا کر چٹانا مفید ہے۔

مرگی:

سفوف ملٹھی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

پیٹ میں درد:

عرق چہار (گلاب، الائچی، بادیان، پودینہ) شہد ملا کر بچے کو پلائیں دو تین یوم تک استعمال کافی ہے۔

ہچکی:

اگر بچے کو ہچکی آتی ہو تو شہد چٹانے سے بند ہو جائے گی۔

دودھ ہضم نہ ہونا:

جن بچوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، ان کو دودھ میں ایک چمچہ شہد ملا کر پلایا جائے، اس طرح نہ صرف دودھ ہضم ہوگا، بلکہ صحت بھی بہتر ہوگی۔

امراضِ نسواں اور شہد

کمی ایام کے لیے:

اس تکلیف میں ایام صحیح مقدار میں نہیں آتے اور کم آتے ہیں۔ زبان طب میں اس کو عسر الطمث کہتے ہیں۔

گائے کا گھی یا روغن بادام ایک تولہ لیں۔ اس میں ایک چھٹانک ریوند خطائی پیس کر ملا لیں شہد اس مقدار میں پلائیں کہ لسی بن جائے، پھر صاف ستھرا کپڑا لے کر اس دوائی میں لت پت کر کے رحم میں کسی تجربہ کاروائی سے رکھوا دیں، چند روز کے استعمال سے ایام صحیح ہو جائیں گے۔

کثرتِ ایام:

اس تکلیف میں ایام مقدار اور معمول سے بڑھ کر آتے ہیں۔ کئی دفعہ مہینہ میں دو تین بار بھی ہو جاتے ہیں۔

مغز تخم ریٹھا ۱ ماشہ پیس کر شہد میں ملا کر کھلائیں۔ ایام کی زیادتی کی تکلیف جاتی رہے گی۔ یہ عمل اس وقت تک کریں کہ ایام کی کثرت صحیح نہ ہو جائے۔

باقاعدگی ایام کے لیے:

اگر ایام میں بے قاعدگی ہو تو یہ نسخہ موثر ہے مصبر اور سونٹھ ایک ایک تولہ ہیرا کسیس اور زعفران تین تین ماشے پیس کر شہد میں گوندھ لیں۔ اور کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

ایام کے شروع ہونے سے قبل صبح وشام ایک ایک گولی نیم گرم دودھ سے ایک تولہ شہد ملا کر لیا کریں۔ ایام کے ختم ہونے تک یہ عمل کریں دو ماہ تک ایسا کرنے سے ایام بالکل باقاعدہ ہوجائیں گے۔

ورم رحم:

عرق مکو ۵ تولہ میں میٹھا تیل ۲ تولہ ڈال کر پکائیں۔ حتی کہ پانی جل جائے صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل میں شہد ملا کر دایہ سے استعمال کرائیں۔ اگر ورم زیادہ ہو تو پھر ایک انڈے کی سفیدی ملالیں۔

لیکوریا:

یہ تکلیف عورتوں کے حسن وصحت کی دشمن ہے۔ چہرہ بے رونق ہوجاتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے۔ رحم سے پانی آتا ہے۔

ایسے میں سفوف سپاری پاک (بازار سے عام دستیاب ہے) چھ ماشے ہمراہ شہد نیم گرم دودھ میں ملا کر کچھ عرصہ استعمال کرائیں یہ تکلیف جاتی رہے گی۔

پستانوں میں دودھ کی کمی:

اگر زچہ کو دودھ نہ آرہا ہو یا دودھ کی کمی ہوجائے تو دو تولہ شہد دودھ میں ملا کر پلانے سے دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

بے خوابی اور شہد

دورِ حاضر کی مشینی زندگی نے جن امراض کو جنم دیا ہے، ان میں بے خوابی شامل ہے۔ مریض سونے کے لیے لیٹتا ہے، مگر نیند ہے کہ آنے کا نام نہیں لیتی۔ کروٹیں بدل رہا ہے۔ اس وقت بے چینی و پریشانی کی عجب صورت حال ہوتی ہے۔ نیند نہ آنے کا سبب زیادہ غور و فکر ذہنی دباؤ و اعصابی تناؤ، محرکات کا زیادہ استعمال وغیرہ ہوتے ہیں۔ ویسے بے خوابی کی کئی اقسام ہیں۔ رات دیر سے نیند کا آنا، گہری نیند کا نہ آنا بعض دفعہ رات کے ابتدائی حصہ میں نیند کا آنا محال ہوجانا وغیرہ شامل ہے۔ ماہرین طب و سائنس کے تجزیہ کے مطابق ایک آدمی کو اوسطاً ۶، ۷ گھنٹے گہری نیند آنی چاہیے۔ اس سے کم سونے والا بے خوابی کا شکار ہے۔ نیند لانے کے لیے ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ بستر پر لیٹتے ہی اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ غیر ضروری مسائل کو موضوع غور وفکر نہ بنائیں۔ بستر نرم اور چارپائی مضبوط ہو۔ غذا سونے سے کم از کم تین گھنٹے قبل استعمال کی جائے۔ مرغن اشیاء سے پرہیز کیا جائے اور زود ہضم غذا استعمال کی جائے۔ شہد میں اللہ نے اس تکلیف کے لیے شفا رکھی ہے۔ ایسے مریض ایک تولہ شہد ایک گلاس نیم گرم دودھ میں حل کر کے سونے سے قبل استعمال کرلیا کریں، تو یہ نیند لانے میں مفید ہوگا۔

ذیابیطس اور شہد

موجودہ صدی کے شروع میں یہ صورت تھی کہ اگر معالج نے کسی مریض کو مرض ذیابیطس تشخیص کر دیا تو مریض کی دنیا تاریک ہوجاتی تھی۔ کیونکہ جدید طب کے پاس اس کا کوئی موثر علاج نہ تھا۔ اب صورتِ حال یہ ہے کہ ادویہ سے مرض کنٹرول تو کیا جاسکتا ہے، مگر جڑ سے ختم نہیں ہوسکتا۔ مریض کی سرگرمیوں میں کمی تو آسکتی ہے، لیکن زندگی کو خطرہ نہیں عموماً یہ مرض خفیہ طور پر شروع ہوتا ہے۔ اور اندر ہی اندر گھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے۔ پیشاب کثرت سے آتا ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے، اس کا سبب میٹھی اور روغن دار غذا کا بکثرت استعمال زندگی کی بے اعتدالی زیادہ محنت کثرت مجامعت، رنج وغم یا لبلبہ کا خراب ہونا ہوتا ہے۔ اگر اس مرض کا بروقت مداوانہ کیا جائے تو جسم کھوکھلا کر دیتا ہے۔ اور پرہیز کو تو اس قدر اہمیت حاصل ہے، اگر نہ کی جائے تو مریض جلد ہی ختم ہوجاتا ہے۔ اس

مرض میں میٹھی اشیاء کا استعمال یکسر بند کر دیا جاتا ہے، لیکن قدرت نے شہد کو شفا بخشی دی ہے، باوجود میٹھا ہونے کے مرض ذیابیطس کے لیے بھی اس میں شفا ہے۔ ایسے مریض کو شہد میں سلاجیت دو سے چار رتی اچھی طرح ملا کر دن میں دو بار استعمال کر لینا چاہیے۔ بڑا مفید ثابت ہوگا۔ شہد کی کیمیاوی ساخت پر غور کریں تو اس میں تمام وٹامن موجود ہیں، جو جسم انسانی میں پائے جاتے ہیں۔ یا جسم کو ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں پائی جانے والی مٹھاس گلوکوز بھی ہے اور ثمراتی کھانڈ یعنی فرکٹوز بھی۔ استادوں کا خیال ہے کہ فرکٹوز کی موجودگی اسے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے محفوظ بنا دیتی ہے۔ مذکورہ کے تجزیہ کے مطابق شہد میں گلوکوز کی کافی مقدار ہے اور اصولی طور پر گلوکوز والی چیز ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید نہیں، لیکن قدرت نے اس مسئلہ کا حل بھی بڑا دلچسپ کیا ہے۔ جسم میں مٹھاس تحلیل کرنے میں جو جوہر کام کرتے ہیں وہ سبھی شہد میں موجود ہیں، بلکہ نشاستہ کو اگر شہد میں ڈالا جائے تو تھوڑی سی دیر بعد گلوکوز میں تبدیل ہو جائے گا۔ ایک چینی تجزیہ کے مطابق جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے جن اجزا کی جس مقدار میں ضرورت ہوتی ہے، وہ شہد میں موجود ہیں۔

موٹاپا اور شہد

موٹاپا صحت وحسن دونوں کا دشمن ہے۔ اس سے نہ صرف حسن وتندرستی متاثر ہوتی ہے، بلکہ جسم بھدا معلوم ہوتا ہے۔ موٹاپے کا شکار ہم نشینوں میں مذاق کا موضوع بن جاتا ہے۔ موٹاپا متعدد امراض کا سبب بھی ہے، جن میں شوگر، بلڈ پریشر، ورم گردہ، عوارضات، قلب وغیرہ شامل ہیں۔

بدن میں ضرورت سے زیادہ چربی جمع ہونے کا نام موٹاپا ہے۔ بعض اوقات یہ مرض ورثے میں بھی ملتا ہے۔ عموماً مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ اس کا شکار ہوتی ہیں۔ کیونکہ عورتوں کا جسم قدرت نے نسبتاً گول بنایا ہے۔ اس کی جلد کے نیچے اعضاء کے گرد چربی زیادہ جمع ہوتی ہے۔ قدرت کی یہ مصلحت شاید اس لیے بھی ہو کہ رحم میں بچہ آسانی سے پروان چڑھ سکے۔ ہم جو کچھ کھاتے ہیں وہ جزو بدن بنتا ہے، اگر مرغن وچکنی غذاؤں کا زیادہ استعمال کریں اور جسم کو حرکت بھی نہ دیں تو جسم میں چربی کی مقدار بڑھتی جائے گی اور نتیجہ کے طور پر موٹاپا آجائے گا۔ موٹاپے کو کم کرنے کی ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ غذا میں چکنی ومیٹھی اشیاء کا استعمال کم کیا جائے اور جس قدر غذا استعمال کی جائے، اس قدر مشقت بھی کی جائے۔ آج کل لڑکیوں میں موٹاپے سے بچنے کے لیے ڈائیٹنگ کی وبا عام ہے۔ لیکن اس سے اجتناب کرنا مناسب ہے، کیونکہ ڈائیٹنگ سے موٹاپا تو واقعی جاتا رہتا ہے، لیکن اس سے صلاحیت عمل میں بھی کمی آجاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے اور جسم میں نقاہت اتی ہے۔ آج کل سلمنگ سنٹروں کی بھرمار ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ان کی جانب راغب ہوتے ہیں۔ الغرض پھر یہ موٹاپے کو کم کرنے کے لیے جو تدبیر بھی ممکن ہو کرنے کی کوشش کرتے ہیں، مگر شہد جس کے بارے میں فرمانِ الٰہی ہے کہ: ''اس میں شفا ہے۔'' اور ارشادِ رسول ہے کہ: ''سوائے موت ہر مرض کا علاج ہے۔'' بھی ایک عمدہ تدبیر ہے۔ جس سے موٹاپا جیسا موذی مرض آسانی سے جاتا رہتا ہے۔ وہ لوگ جو موٹاپا کم کرنے کے خواہش مند ہیں، ان کو شہد کا استعمال اس طرح کرنا چاہیے:

- چنے کالے ۲ تولے کو رات پانی میں بھگو دیں، صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں بعد میں چنوں کے پانی میں شہد ملا کر پئیں۔
- ہر روز صبح گرم پانی میں ایک چھٹانک شہد نہار منہ پی لیا کریں۔ اگر اس میں ایک عدد لیموں نچوڑ لیں تو فائدہ اور جلد ہوگا۔
- لیموں کے رس میں شہد دو چمچہ ملا کر چاٹنا موٹاپے میں حد درجہ مفید ہے۔

قبض اور شہد

قبض کو ام الامراض کہا جاتا ہے، یعنی امراض کی جڑ۔ یہ مرض آج کل عام وقوع پذیر ہے، بلکہ اسے جدید تہذیب کا تحفہ قرار دینا مناسب ہوگا۔ اس کے کئی اسباب ہیں۔ بعض انفرادی ہوتے ہیں، یعنی ابتدا سے اجابت کا دبانا، اجابت کی خواہش پر غفلت کرنا وغیرہ شامل ہیں۔ عموماً اس کا سبب انتڑیوں کی خرابی یا قولون یعنی بڑی آنت میں خرابی دیکھا گیا ہے۔ قبض کی متعدد اقسام ہیں، جن میں اجابت کا وقت سے نہ ہونا شامل ہے۔ قبض نہ ہونے کی نشانی یہ ہے کہ چوبیس گھنٹے میں ایک بار اجابت با فراغت ہونا ہے اور یہ بغیر ادویہ کے ہو۔

قبض کے مریض کو بھوک اچھی نہیں لگتی۔ بعض لوگوں کے کمر میں درد ہوتا ہے۔ سر بھاری رہتا ہے، طبیعت میں مردنی چھائی رہتی ہے۔ پیٹ میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ فضلات کے جمع رہنے سے ریاح پیدا ہوتی ہے۔ اگر ریاح خارج نہ ہو تو تکالیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور پھر بھوک تو اسی وقت لگے گی، جب پہلی غذا خارج ہو اور مزید غذا کے داخل ہونے کی جگہ بنا سکے۔ قبض کے مریض عموماً اجابت با فراغت کے لیے ادویہ کا سہارا لیتے ہیں، لیکن یہ بات پیش نظر رہے کہ دوائیں قبض کا علاج نہیں ہیں۔ ان سے وقتی افاقہ ہو جاتا ہے۔ ہلکی قسم کی قبض سبزیوں، ترکاریوں، سلاد، تازہ پھل وغیرہ سے رفع ہو جاتی ہے۔ اس لیے قبض کے مریضوں کو اپنی غذا میں سبزیوں، پھلوں کا اضافہ کر دینا چاہیے اور مٹھائیاں ثقیل اشیاء و پراٹھا سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسے لوگ جن کو مستقلاً قبض کا عارضہ رہتا ہو کے لیے شہد عمدہ قسم کی غذائی دوائی تدبیر ہے۔ چونکہ یہ ملین ہے اس کے استعمال سے قبض سے نجات پائی جا سکتی ہے۔ نہار منہ شہد دو چمچے کا استعمال مفید ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم پانی میں دو چمچہ شہد ملا کر استعمال کرنا بھی فائدہ مند ہے۔ قبض خواہ کتنی ہی پرانی کیوں نہ ہو جاتی رہتی ہے۔

- گلقند دو تولہ، شہد دو چمچہ، نیم گرم دودھ میں ملا کر استعمال کرنا بھی دائمی قبض میں مفید ہے۔ اس سے نہ صرف قبض جاتی رہے گی، بلکہ آنتوں کی خشکی بھی ختم ہوگی۔
- ان چھنے آٹے کا چھلکا شہد کے ساتھ کھانا بھی دائمی قبض کا ایک موثر علاج ہے۔
- رات کو نیم گرم پانی میں شہد دو چمچے ملا کر استعمال کرنا بھی قبض میں مفید ہے۔ قبض کا مریض اس طرح کچھ عرصہ باقاعدگی سے شہد کا استعمال کرے۔

خون کی کمی اور شہد

خون کی کمی کو زبان طب میں قلت الدم کہا جاتا ہے۔ اس کے کئی اسباب ہوتے ہیں۔ جن میں کسی وجہ سے جسم سے خون کا بکثرت بہہ جانا، خواتین میں ایام کی کثرت، ایلوپیتھی کی انٹی بائیوٹک ادویہ کا زیادہ استعمال، شعاعوں کے مضر اثرات وغیرہ شامل ہیں۔ ان سے خون کے سرخ ذرات کی پیدائش پر اثر پڑتا ہے، جس کے نتیجے میں یہ ذرات کم پیدا ہوتے ہیں اور کمی خون کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو خون کی کمی کا عارضہ ہوتا ہے، ان کی جلد کی رنگت زردی مائل اور چہرہ بے رونقی کا شکار ہو جاتا ہے۔ تھوڑا سا کام کاج کرنے سے یا چلنے پھرنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ مریض کو سردی شدید طور پر لگتی ہے۔

خون کی کمی کی صورت میں خون کے سرخ ذرات جسے ہیموگلوبین کہا جاتا ہے، کم ہو جاتے ہیں۔ خون کی کمی کے مریضوں کو اپنی صحت کا خصوصی خیال رکھنا چاہیے۔ تازہ ہوا میں سانس لیا کریں اور ایسی متوازن غذا استعمال کی جائے، جس میں فولادی اجزا اور حیاتین پوری مقدار میں شامل ہوں۔ ان غذاؤں میں تازہ کلیجی، پالک کا ساگ اور سیب کو زبردست اہمیت حاصل ہے۔

ہمارے ہاں ایسے مریضوں کے لیے عموماً شربت فولاد تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی جگہ اہمیت رکھتا ہے، مگر قدرت نے شہد میں شفا بخشی کی جو صلاحیت رکھی ہے وہ دنیا کی شاید ہی کسی اور شے میں ہو۔ اس کی سب سے بڑی خوبی اس کا سریع الاثر ہونا ہے۔ اس کا

نوے فیصد کھانے سے قبل ہی ہضم شدہ ہے اور معدے میں پہنچتے ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ اور فوری توانائی بخشتا ہے جو مستقل اور دیرپا ہوتی ہے۔

ایسے لوگوں کو نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا پانی اور تھوڑا سا شہد ملا کر کچھ عرصہ مسلسل استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف خون کی کمی کا عارضہ جاتا رہے گا، بلکہ جسم کی توانائی بحال رہے گی۔

ایک چینی تجزیہ کے مطابق انسانی جسم کو توانائی اور کمزوری رفع کرنے کے لیے جس چیز کی جس مقدار میں ضرورت ہے وہ شہد میں موجود ہے۔

مہاسے اور شہد

مہاسوں کی بیماری جلدی بیماریوں میں سب سے عام ہے۔ اس سے نہ صرف شکل بدنما دکھائی دینے لگتی ہے، بلکہ شدید نفسیاتی الجھن بھی ہوتی ہے۔ عموماً یہ زمانہ بلوغت میں ہوتے ہیں۔ اس لیے کہ زمانہ بُلوغت میں جلد اور بالوں کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے اور قدرتی طور پر اعضاء میں تیزی کے ساتھ تغیرات نمودار ہوتے ہیں، ان کا سبب نقص تغذیہ اور قبض بھی ایک حد تک ہیں۔

مہاسے ایک قسم کے دانے، پھنسیاں ہیں جو پیشانی، رخسار اور جسم کے مختلف مقامات پر ہوتے ہیں۔ عموماً تیس سال کی عمر کے بعد بہت کم نمودار ہوئے ہیں۔ آج کل جسے دیکھو چہرے کے بناؤ سنگھار کے لیے لوشن، کریموں کا سہارا لیتا ہے۔ بازار میں ابٹنوں کی بھرمار ہے جو کیمیکل طریقے سے کیمیکل اجزا سے تیار کی جاتی ہیں۔

ہمارے ہاں فطرت سے فرار فیشن بن چکا ہے اور ارشادِ خداوندی کو نظر انداز کرتے ہیں کہ: ''شہد میں شفا ہے۔'' حالانکہ ایسے میں شہد ایک بہترین تدبیر ہے۔ کیونکہ یہ اپنے مصفی خون ہونے کے ناطے رنگت کو نکھارتا ہے، قبض کو ختم کرتا ہے، خون صالح پیدا کرتا ہے۔ اسی لیے چہرے کے داغ دھبوں، مہاسوں اور کیلوں کے لیے اس کا استعمال مفید ہے۔ اور اس

طرح قدرت کی نعمت سے بھرپور استفادہ کرنا چاہیے۔

- شہد دو تولہ، شربت عناب دو تولہ، اور عرق منڈی ۵ تولہ ملا کر صبح نہار منہ پیا جائے اور بیسن دودھ اور شہد ملا کر لسی بنالی جائے۔ رات سونے سے قبل ہلکا سا لیپ دیا کریں اور یہ عمل دو ماہ کریں۔
- چھائیوں کے لیے شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر مالش کیا کریں۔ چند یوم میں چھائیاں دور ہو جائیں گی۔
- آج کل خاص طور پر خواتین میں چہرے کی چھائیاں وغیرہ کی شکایت عام ہے۔ شہد اس شکایت کا مکمل علاج ہے۔ چھائیوں پر شہد لگایا جائے اور تقریباً دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیا جائے۔ یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس قدرتی علاج سے چہرے کی چھائیاں مکمل طور پر صاف ہو جاتی ہیں۔ یورپ کی ایک ماہر افزائش حسن کا کہنا ہے کہ حسین خاتون قلوپطرہ اور ایک حسینہ ہیلن اپنے حسن کے نکھار اور حفاظت کے لیے شہد اور زیتون کے تیل کا آمیزہ بنا کر استعمال کرتی تھیں۔ چہرے کی رنگت کو نکھارنے کے لیے کھیرے کے ساتھ شہد کا استعمال جادوئی اثرات رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ کھیرے کو شہد کے ساتھ ملا کر چہرے پر لگانے سے بھی چہرہ حسین اور جاذب نظر ہو جاتا ہے۔

طویل عمر اور شہد

دنیا کے جن علاقوں میں عمریں طویل ہوتی ہیں۔ ان کے سروے کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس کی وجہ سادہ زود ہضم غذا اور دودھ کے ساتھ ساتھ شہد کا استعمال ہے۔ دنیا کے جن علاقوں میں عمر طویل ہوتی ہے۔ ان میں روس کے بعض حصے شامل ہیں۔ جہاں ایک اندازے کے مطابق بعض لوگوں کی عمر ڈیڑھ سو سال تک ہوتی ہے۔ شہد کے بارے فرمانِ الٰہی ہے کہ: ''اس میں شفا ہے۔'' اور ارشادِ حضرت محمد ﷺ ہے کہ: ''سوائے موت

کے ہر مرض کا علاج ہے۔'' اس لیے شہد کا بکثرت استعمال ان لوگوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور اسی سبب سے یہ لوگ طویل عمر پاتے ہیں۔ اسی لیے شہد دو چمچے کا ہر روز استعمال نہ صرف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، بلکہ جسم کی قوت مدافعت کو مضبوط بناتا ہے اور طویل عمری کا سبب ہے۔

روس نے تو اپنے ملک میں شہد کی مکھیاں پالنے والے ایک شخص کے یادگاری ٹکٹ جاری کیے۔ اس نے ۱۴۸ سال کی عمر پائی۔ مہاتما گاندھی اور جارج برناڈ شاہ بھی پھلوں کے رس کے ساتھ شہد استعمال کرتے تھے۔ انہوں نے طویل عمر پائی۔ تبت کے ایک لامانے ڈیڑھ سو سال عمر پائی۔ اس کے مطابق اس کا سبب شہد کا استعمال ہے۔

'' دنیا میں مکھیوں کا سب سے بڑا چھتہ آسٹریلیا میں ڈاکٹر گلمتھ نے معلوم کیا، جو ایک سفیدے کے بہت بڑے درخت کی چوٹی پر ایک سو پچاس فٹ کی بلندی پر لگا ہوا تھا۔ یہ چھتہ ۳۶ فٹ اونچا اور اکیس ۲۱ فٹ چوڑا تھا۔ اور اس میں سے سات ہزار پونڈ شہد نکالا گیا۔''

سردی اور شہد

ہمارے ہاں موسم سرما میں شدید قسم کی سردی ہوتی ہے اور سردیوں میں ذرا سی بے احتیاطی کے نتیجے میں کھانسی نزلہ، زکام جیسے عوارضات ہوجاتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا لگنے سے کوئی نہ کوئی عارضہ ہوجاتا ہے۔ ایسے میں شہد کا استعمال تیر بہدف نسخے کا کام دیتا ہے۔ سردی سے بچاؤ کے لیے شہد دو چمچے نیم گرم دودھ میں حل کرکے پی لیا جائے اس سے نہ صرف سردیوں سے محفوظ ہوجائیں گے، بلکہ عوارضات سردی سے بچاؤ ہوگا۔ بلکہ مناسب تو یہ ہوگا کہ موسم سرما میں سردی کی شدت سے بچنے کے لیے نیم گرم دودھ میں شہد کا مسلسل استعمال کرنا چاہیے۔ نذ کارنی نے شہد پر طویل ریسرچ کے بعد جو تجربات بیان کیے ان میں کہنا ہے کہ گرم پانی میں شہد کے دو چمچے ملا کر استعمال کرنے سے سردی کا ہی مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں ہوتی، بلکہ بلغم بھی خشک ہوتا ہے اور دمہ کے مریض کو بھی سکون ملتا ہے۔

جوڑوں کا درد اور شہد

جوڑوں کا درد جسے زبان طب میں وجع الفاصل اور انگریزی اصطلاح میں آرتھرائٹس کہتے ہیں، کا سبب بادی اور سوداوی اشیاء کا بکثرت استعمال ہے۔ ایسی غذاؤں سے رطوبات بلغمیہ پیدا ہوتی ہیں اور جوڑوں میں آکر رک جاتی ہیں۔ اور اُن سے ریاح و تیزابیت پیدا ہوکر درد و ورم کا سبب بنتے ہیں۔ مریض شدت درد سے کراہتا ہے۔ موسم سرما میں اس مرض کی شدت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس مرض میں چونکہ تیزابی مادہ (یورک ایسڈ) جم جاتا ہے، اس لیے علاج میں یہ امر پیش نظر رہے کہ یہ یورک ایسڈ خارج ہوتا رہے۔ جوڑوں کے درد اور ورم کے لیے متعدد ادویہ موجود ہیں، جو مفید بھی ہیں، مگر شہد جس طرح سریع الاثر ہے، کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کرسکتی۔ ایسے مریضوں کو چاہیے کہ سورنجان اور چوب چینی ہم وزن پیس کر صبح و شام ۴، ۴ رتی ہمراہ شہد دو دو تولہ ملا کر کچھ عرصہ استعمال کریں، اس طرح جوڑوں کا درد ہمیشہ کے لیے جاتا رہے گا۔ اس کے علاوہ صرف شہد دو تولہ نیم گرم پانی میں ہر روز استعمال بھی مفید ہے۔ کیونکہ اس طرح یہ جوڑوں سے یورک ایسڈ بھی نکال پیشاب یا پاخانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ اگر جوڑوں میں درد بڑی شدت سے ہو اور کسی طرح بھی چین نہ آرہا ہو تو شہد روغن زیتون میں ملا کر ہلکا گرم کرکے مقام درد پر ہلکی مالش کیا کریں۔ اس کے اوپر پھر کپڑا باندھ دیں، درد کی شدت میں جلد ہی کمی ہوجائے گی۔

شہد نہ صرف جوڑوں کے درد میں بہترین شفا بخش تدبیر ہے، بلکہ یورک ایسڈ جوڑوں میں ورم تحلیل کرنے کی بھی ایک عمدہ تدبیر ہے۔ اور اس طرح جوڑوں میں سختی پیدا ہوکر جو ورم یا درد ہوتا ہے، اس میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دماغی طاقت اور شہد

مغز بادام شیریں ۱۰ عدد کو پیس کر شہد دو تولہ میں ملا کر چاٹا جائے، پھر بعد میں نیم گرم دودھ پی لیا جائے تو دماغی طاقت کے لیے یہ ایک عمدہ تدبیر ہوگی، حافظہ بڑھ جائے گا۔ کام کرنے کے لیے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہوں گی۔ کام کرتے وقت دماغی تھکن نہ ہوگی۔ ایسے طلبہ جن کو یاد ہوا سبق بھول جاتا ہے، ان کے لیے ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ ایسے لوگ جو بنکوں میں اکاؤنٹس کا کام کرتے ہیں یا اہلِ قلم حضرات جنہیں دماغی کام کرنا ہوتا ہے، اگر وہ اس تدبیر پر عمل کریں تو نہ صرف دماغی طاقت بڑھے گی، بلکہ دردِ سر یا تھکن وغیرہ کا کوئی مسئلہ نہ ہوگا۔

جلے ہوئے مقامات پر شہد

شہد اور زیتون کا تیل برابر وزن ملا کر رکھیں، جلے ہوئے مقام پر لگادیں، مفید ہوگا۔ شہد زخم مندمل کرنے کی ایک عمدہ قدرتی تدبیر ہے۔ زخم کسی وجہ سے بھی ہو اس کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

اعصابی کمزوری اور شہد

اعصابی کمزوری دورِ حاضر کا عام مرض ہے۔ اس کا سبب عام طور پر ذہنی دباؤ، اعصابی تناؤ ہے۔ آج کل تو نوجوان بھی اعصابی کمزوری کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے حضرات جنہیں پٹھے دُکھنے کی شکایت ہو یا کمزوری محسوس کرتے ہوں، روزانہ اگر ایک گلاس پانی میں نصف لیموں کا رس اور ایک چمچہ شہد ملا کر پئیں تو اعصابی تکان ختم ہو جائے گی۔

✵ ایک چمچہ شہد اور ایک چمچہ مکھن ملا کر صبح نہار منہ استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

نکسیر اور شہد

درخت اڑوسہ کے تازہ پتوں کو خوب پیس کر اس میں حسب ذائقہ شہد ملا کر پئیں۔

وبائی امراض اور شہد

وبائی امراض کسی قسم کے بھی ہوں، شہد ۲ تولہ پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

دودھ موافق نہ آنا:

بعض ایسے بھی لوگ ہوتے ہیں، جن کو دودھ موافق نہیں آتا۔ دودھ پینے سے ریاح پیدا ہوتے ہیں یا قبض ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سفوف دار چینی دو ماشے اور ۳ تولہ شہد دودھ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

نزلہ، زکام اور شہد

✵ آدھے لیموں کا رس اور ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر چاٹ لیں۔ دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل کریں۔

✵ ۱ تولہ شہد میں ادرک کا رس تین ماشے ملا کر چاٹ لیں۔

گلے کی خراش اور شہد

گلے کی خراش کے لیے چمچہ بھر شہد میں آدھا چمچہ سرکہ ملالیں۔ اس مرکب کو تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔

نسیان اور شہد

مغز بادام ۷ عدد، سونف خشخاش ۳، ۳ ماشے گھوٹ کر پیالی بھر پانی اور شہد ملا کر پی لیا کریں۔ یہ سردائی نسیان میں بہت مفید ہوگی۔

ہکلا پن:

شہد میں سفوف لاہوری نمک ملا کر زبان پر ملیں۔

چوٹ لگنا:

اگر چوٹ لگنے کی وجہ سے کسی جگہ خون جم جائے اور جلد ابھر آئے تو مقام متاثرہ پر لاہوری نمک شہد میں ملا کر لگائیں۔

شہد کے ذریعے کینسر کا علاج

طب اسلامی میں شہد کا استعمال صدیوں سے جاری ہے۔ مسلم اطباء نے قرآنِ مجید کے اسی فرمان: ﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ط ﴾ ''اس میں لوگوں کے لیے شفاء ہے۔'' کی روشنی میں اسے اپنی لاتعداد ادویات کا لازمی جزو قرار دیا، بالخصوص خمیرہ جات معجونات جوارشات اور اطریفلات میں اس کے شفائی اثرات کے پیش نظر شامل کیا جاتا ہے۔ قرآن فرمان کی تصدیق آئے دن جدید تحقیقات سے ہوتی رہتی ہے۔ درج ذیل خبریں بھی قرآنِ مجید کے ناقابل تردید اصولوں کی تائید کا ادنیٰ ثبوت ہیں:

''شہد نہ صرف زخموں کو مندمل کرتا ہے اور دل کو مضبوط بناتا ہے بلکہ یہ کینسر کا بھی مفید علاج ہے۔ زرعی یونیورسٹی لدھیانہ کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ شہد کی مکھیاں پالنے والے ایک لاکھ افراد میں کینسر کے مرض کی شرح محض تین فیصد ہے، جبکہ دوسرے پیشوں کینسر کا تناسب اسی شرح سے دس گنا زیادہ ہے۔''

ماء العسل

طب مشرق کے معالج عرصہ دراز سے شہد کا پانی (ماء العسل) استعمال کرتے چلے آرہے ہیں یہ دو حصے پانی اور ایک حصہ خالص شہد پر مشتمل ہوتا ہے۔ اسے وہیں آگ پر پکایا جاتا ہے اور جب ایک حصہ پانی رہ جاتا ہے، اسے چولہا سے اتار لیا جاتا ہے۔ پکنے کے دوران آنے والا جھاگ الگ کر دیا جاتا ہے۔

اطباء مختلف امراض فالج لقوہ عرق النساء میں ماء العسل کو بطور دوا استعمال کراتے ہیں اور بعض اوقات اس میں مختلف دواؤں کے عرق استعمال کیے جاتے ہیں۔

شہد کی شفائی تاثیر

حالیہ سائنسی تحقیق کے نتیجے میں امریکی معالجین اور سائنس دانوں نے پتہ چلایا ہے کہ شہد نہ صرف ایک انتہائی مفید اور پرتغذیہ نعمت ہے، بلکہ اس کا استعمال جسم میں جراثیمی امراض کے خلاف بہت مؤثر دفاعی نظام قائم کرتا ہے۔ گویا شہد کے استعمال سے جسم میں کئی ایسے امراض کے خلاف بے ضرر انداز میں مدافعت پیدا ہوجاتی ہے، جو جراثیم کی سرایت سے ہوتے ہیں۔

شہد کی ایک اور حیرت انگیز خوبی یہ معلوم ہوئی ہے کہ اس میں کسی قسم کے بھی مضر جراثیم یا بیکٹیریا صرف چوبیس گھنٹے میں ہلاک ہوجاتے ہیں۔ اس طرح شہد ایک نہایت موثر ضد حیوی (اینٹی بایوٹک) مادہ اور نہایت مفید غذا اور دوا ہے کم اشیاء کو بیک وقت ایسے دفاعی، غذائی اور شفائی خواص حاصل ہوئے ہیں جیسے کہ اس قدرتی نعمت کو ہیں۔

پھر دلچسپ بات یہ ہے کہ تمام ضد حیوی ادویہ غیر قدرتی تالیفی اور کیمیائی ہیں اور اُن کے مضر پہلوی اثرات ہوتے ہیں، لیکن شہد ایک نہایت ہی پاک شفاف اور قدرتی غذا ہے، جسے شہد کی مکھیاں سخت محنت کر کے مختلف پھولوں سے رس جمع کر کے انسانوں کے لیے تیار کرتی ہیں۔

قدرتی، شہد اور مصنوعی دوائیں

انگلستان کی ایک مشہور مصلح غذا خاتون شہد کے خواص میں لکھتی ہیں:

''مردوں کے لیے بہترین غذا شہد ہے۔ بی بیوں کو چاہیے کہ وہ شوہروں کو شہد کھلایا کریں۔ شہد غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ وہ کہتی ہے کہ ایک نہایت تجربہ کار اور ماہر علاج ڈاکٹر اور سرجن نے مجھے بتایا کہ وہ کھلے ہوئے زخموں پر ہمیشہ شہد کا استعمال کرتا ہے۔ وہ کہتا ہے شہد میں کوئی پہلوی ضرر نہیں ہے اور بالکل سمی نہیں ہے۔ ہر مرہم سے جلد تر زخم کو اچھا کرتا ہے اور مریض اس کو لگانے سے سکون محسوس کرتا ہے۔ اور مریض کو زخم پر شہد بہت خوشگوار محسوس ہوتا ہے۔''

یہ داخلی طور پر بھی زخمی جسم کو مندمل کرتا اور راحت پہنچاتا ہے۔ شہد قدرتی مرہم ہے اور تمام کیمیائی مراہم سے بہتر ہے۔

''وہ کہتی ہے کہ میں نے شہد کو کھلے ہوئے پھوڑوں پر استعمال کیا تو اسے زخم کو صاف کرنے میں عجیب اور بہترین چیز پایا۔ یہ ہر پلٹس سے زیادہ اچھی طرح خراج

(پھوڑے) یا شب چراغ (کاربنکل) کو صاف کرتا ہے۔ اس کو ہمیشہ دستر خوان اور میز پر رکھیے اور ہر چیز کو چینی کے بجائے شہد سے شیریں کیجیے۔ ناشتے میں استعمال کیجیے۔ آپ کے جسم میں توانائی پیدا ہوگی اور آپ تندرست و توانا رہیں گے۔''

چینی ماہرین طب کا انکشاف

شہد کے چھتے کا گوند...... داد چنبل کا شافی علاج

شہد کے چھتے کا گوند کھانے سے چنبل کا مرض دور ہوجاتا ہے۔ یہ انکشاف عوامی جمہوریہ چین کے ممتاز طبی رسالے ''چائنیز میڈیکل جرنل'' کی ایک اشاعت میں کیا گیا ہے۔ جرنل کے مطابق چینی ماہرین نے مشرقی چین کے صوبے جی آنگ سو کے ایک شہر کے مزدوروں کے ہسپتال میں چنبل اور فُطر (فنگس) کی وجہ سے جلد کی شکایات میں مبتلا مریضوں کو یہ گوند گولیوں کی صورت میں دو تین مہینوں تک کھلایا۔ ان مریضوں کو اس کے سوا اور کوئی دوا نہیں دی گئی۔ دو سے چار ہفتوں تک اس کے استعمال سے ان کی شکایات کم ہونے لگیں۔ دو مہینوں تک متواتر استعمال سے مریضوں کو نمایاں فائدہ ہوا۔ یہ طریق علاج ۱۶۰ مریضوں پر آزمایا گیا۔ ان میں سے ۲۷ کے مرض میں نمایاں کمی ہوگئی۔ جبکہ ۱۷ مریض پہلے سے بہتر پائے گئے۔ ۵۸ کے مرض میں کچھ کمی ہوئی اور ۴۸ کو کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس ہسپتال کے وائس ڈائریکٹر فانگ رُو نے بتایا کہ اس گوند کے الکحل اور ایتھر کے عصارے جلد کی فطر کی وجہ سے ہونے والی گیارہ جلدی بیماریوں کا موثر علاج ہیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جلد میں زیادہ گہرائی تک سرایت کی ہوئی فطر (فنگس) پر اس گوند سے بنائی ہوئی دواؤں کا اثر نہیں ہوتا۔

شہد کے چھتے کا گوند بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ سریش جیسا چپکنے والا مادہ ہے۔ اسے شہد

کی مکھیاں درختوں اور کلیوں سے جمع کرتی ہیں۔ اور چھتے کے خانے بند کرنے کے لیے بطور سیمنٹ استعمال کرتی ہیں۔ یہ انگریزی میں پروپولس (Propolis) کہلاتا ہے۔ شہد نکالنے کے بعد یہ چھتے کے موم کے ساتھ ہی شامل رہتا ہے اور موم ہی کی طرح سخت ہوتا ہے۔

شہد کی مکھیوں کا رقصِ گفتگو

شہد کی مکھیوں پر اب تک جس قدر تحقیق اور تجربے ہوئے ہیں، دنیا بھر میں کسی حیوان پر اتنے تجربے نہیں کیے گئے۔ جرمنی کی میونخ یونیورسٹی کے پروفیسر کارل نان فرانس شہد کی مکھیوں پر پوری دنیا کے ماہرین حیوانات کے نزدیک آخری سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ انہوں نے یہ تجربات ۱۹۲۳ء سے شروع کیے تھے اور اب تک اس کام میں مصروف ہیں۔ گویا عمر عزیز کے چالیس سال انہوں نے صرف شہد کی مکھیوں کے مطالعے میں صرف کیے۔

پروفیسر کارل ہی نے سب سے پہلے یہ دریافت کیا تھا کہ شہد کی مکھیاں مختلف رنگوں میں امتیاز کرسکتی ہیں۔ انہیں دراصل یہ معلوم کرنے کی دھن تھی کہ شہد کی مکھیاں جب خوراک کا نیا منبع تلاش کرتی ہیں تو ایک دوسرے تک یہ خبر کس انداز میں پہنچاتی ہیں۔ یعنی ''مکھیوں کی زبان'' کون سی ہے۔ جس میں وہ ''گفتگو'' کرتی ہے۔ اس دوران میں انہوں نے بہت سے تجربے کیے اور معلوم کیا کہ مکھیاں نہ صرف رنگوں کو پہچانتی ہیں کہ اس میں تمیز بھی کرسکتی ہیں۔

میونخ یونیورسٹی کے باغ میں جہاں بہت سی قسموں کے پھولوں کے تختے بچھے تھے۔ پروفیسر کارل نے ایک لمبی سی میز بچھائی۔ اور اس پر شہد سے بھرا ہوا ایک برتن رکھ دیا۔ برتن کے قریب ہی انہوں نے گہرے نیلے رنگ کا ایک کارڈ بھی رکھ دیا۔ باغ میں شہد کی مکھیاں اُڑ رہی تھیں۔ بہت جلد انہوں نے شہد سے بھرے ہوئے برتن کا سراغ پالیا اور میز پر جمع ہونے لگیں۔ نیلے رنگ کا بڑا سا کارڈ انہوں نے اپنے بیٹھنے کے لیے چن لیا۔ پروفیسر کارل لکھتے ہیں:

''تین روز بعد میں نے شہد کا برتن جو آدھا خالی ہو چکا تھا میز پر سے ہٹالیا اور ایک دوسری میز پر سرخ، زرد، سبز اور نیلے رنگ کے چار کارڈ رکھ دیئے۔ اس روز مکھیاں آئیں چند لمحوں تک شہد کا برتن تلاش کرتی رہیں اور پھر نیلے رنگ کے کارڈ پر جمع ہوکر دیر تک انتظار کرتی رہیں کہ شاید برتن آجائے۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مکھی سرخ، سبز اور زرد رنگ کے کارڈ پر نہیں بیٹھی۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ انہوں نے چاروں رنگوں میں سے نیلا رنگ آسانی سے تلاش کرلیا۔ اس کے بعد میں ہفتوں تک تجربے کرتا رہا۔ نیلے رنگ کے بعد میں نے مکھیوں سے سیاہ، نارنجی، سبز اور زرد رنگ کی پہچان کروائی۔ انہی تجربوں کے دوران میں یہ بھی انکشاف ہوا کہ شہد کی مکھیوں کو سرخ رنگ نظر نہیں آتا۔ بعدازاں اس کا ثبوت یوں ملا کہ باغ میں جتنے بھی سرخ رنگ کے پھول تھے، مکھیاں بہت کم ان پر بیٹھتی تھیں۔ شہد کی مکھیوں میں سونگھنے کی قوت کچھ زیادہ نہیں ہوتی۔ وہ کسی چیز کو بہت قریب سے سونگھ کر ہی پتا چلا سکتی ہیں کہ یہ چیز ان کے کام کی ہے یا نہیں؟''

شہد کی ایک مکھی جب خوراک کا ذخیرہ دریافت کرلیتی ہے تو وہ دوسری مکھیوں کو یہ خبر کیسے پہنچاتی ہے؟ ڈاکٹر کارل یہی راز حل کرنے کی فکر میں تھے۔ سوچ سوچ کر انہوں نے ایک ترکیب پر عمل کیا۔ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے لیے ایک خاص چھتا بنوایا۔ اس کے چاروں طرف شیشے لگائے، جن میں مکھیوں کی آمد و رفت کے لیے سوراخ رکھے گئے اس طرح چھتے کے اندر انہیں آسانی سے مصروفِ عمل دیکھا جاسکتا تھا اور اس کے مشتعل ہوکر ایک دم حملہ کردینے کا خدشہ بھی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے اپنی تجربہ گاہ کے اندر میز پر شہد کا برتن رکھ دیا اور مکھیوں کی آمد کا انتظار کرنے لگے۔ چھتے میں اس وقت پانچ سو کے قریب پالتو مکھیاں موجود تھیں۔ آخر ایک مکھی نے شہد کے برتن کا معائنہ کیا۔ ڈاکٹر نے اس مکھی کو پکڑ کر اس کے اوپر نشان لگایا اور اس کو چھوڑ دیا۔ یہ مکھی سیدھی چھتے کی طرف گئی۔ ڈاکٹر کارل نے یہ واقعہ یوں لکھا ہے:

''مکھی پہلے تو شہد کے اوپر منڈلاتی رہی، پھر اس نے شہد کو چوسا اور کھڑکی سے باہر

نکل کر چھتے کی جانب اڑ گئی۔ میں اس کے تعاقب میں گیا اور جب یہ سوراخ کے اندر سے چھتے میں داخل ہوگئی تو میں نے قریب جا کر معائنہ کیا۔ چونکہ اس مکھی پر میں نے نشان لگا دیا تھا۔ اس لیے اسے شناخت کرنے میں ذرا دقت نہ ہوئی۔ چھتے کے اندر جاتے ہی وہ ایک جگہ پر بیٹھ گئی اور پھر تیزی سے رقص کرنے لگی۔ ایک منٹ تک وہ اسی طرح چکر لگاتی رہی۔ حتی کہ دوسری مکھیاں اس کی جانب متوجہ ہوگئیں۔ یکایک اس مکھی نے رقص بند کر دیا اور سب سے پہلے چھتے سے باہر نکلی۔ اس کے پیچھے سینکڑوں مکھیاں نکل آئیں اور تجربہ گاہ میں رکھے ہوئے برتن پر جمع ہونے لگیں اور ایک بار پھر انہوں نے شہد کے برتن کے گرد رقص کیا۔ یہ شاید اس مسرت کی علامت تھی کہ انہیں خوراک کا ذریعہ مل گیا ہے۔"

اور اس طرح ڈاکٹر کارل فرائس نے "مکھیوں کی خفیہ زبان" معلوم کر لی کہ وہ رقص کے ذریعہ سے ایک دوسرے تک خبر پہنچاتی ہیں۔

(ماخوذ ہمدرد صحت، دسمبر ۱۹۸۱ء)

شہد، شراب اور تمباکو

شہد کے بارے میں مشہور ہے کہ یہ تمباکو اور شراب نوش حضرات کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے یہ دونوں عادتیں بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔

چند ضروری احتیاطی تدابیر:

(۱) مشہور ہے کہ مچھلی کے ساتھ شہد کھانے سے جذام، برص اور قولنج پیدا ہوتا ہے۔

(۲) گوشت یا چاول کے ساتھ شہد استعمال کرنے سے پیٹ میں مروڑ ہونے لگتا ہے۔

(۳) لہسن اور خربوزے کے ساتھ شہد کھانے سے درد معدہ اور احتراق خون کا اندیشہ رہتا ہے۔

(۴) شہد اور گھی ایک ساتھ کھانے سے فالج ہوتا ہے۔

(۵) کالے رنگ کا شہد بالعموم زہریلا ہوتا ہے۔

(۶) شہد زیادہ مقدار میں یا بے وقت کھانے یا ناموافق چیزوں کے ساتھ کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔

شہد کی معالجاتی اہمیت کے باوجود اسے ہمارے معاشرے میں وہ مقام حاصل نہ ہو سکا، جس کا یہ بجا طور پر مستحق ہے۔ ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ جام جیلی اور مکھن کے بجائے شہد ہمارے گھروں میں ناشتے کی میز کی زینت اور ہمارے معاشرے کا کلچر بنایا جاتا۔ پاکستان شہد کی پیداوار میں اب خود کفیل ہوگیا ہے۔ ہر سال ۲۵ ہزار ٹن شہد پیدا ہو رہا ہے، جسے برآمد بھی کیا جاتا ہے۔

"شہد کی مکھی"

اس کا شہد ہی نہیں زہر بھی شفا بخش ہے

شہد کی مکھیاں پھولوں سے رس چھتہ میں لاتی ہیں اور پھر اس کو شہد میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ ابتداء میں یہ پھولوں کی ناصاف شکر ہوتی ہے۔ جسے شہد کی مکھی اپنے خصوصی نظام ہضم کے ذریعہ ایک لطیف قسم کی شکر میں تبدیل کر دیتی ہے۔ اس لطیف شکر کا اوسط شہد میں ۴۰ اور ۵۰ فیصد تک ہوتا ہے۔ باقی میں ۳۰ اور ۳۷ فیصد کے درمیان کی دوسری قسم کی لطیف شکر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ شہد میں خمیر کرنے والے اجزاء تحلیل کرنے والے اجزاء اور دیگر کئی کیمیاوی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔ تھوڑی مقدار میں بہت سے حیاتین، معدنی نمکیات اور پودوں کو رنگ دار بنانے والے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ یہ صرف شہد کی مکھی کا کمال ہے کہ مختلف اجزاء کو یکجا کر کے شہد تیار کر دیتی ہے۔ سائنسدان ابھی تک شہد کی تخلیق سے قاصر ہیں۔ یہ درست ہے کہ سائنسدانوں نے شہد کے کل اجزاء کی تفصیل یکجا کر لی ہے، لیکن یہی

اجزاء ان کے سامنے اکٹھا کردیئے جاتے ہیں تو وہ شہد تیار نہیں کر پاتے۔

''شہد کی مکھی'' جیسی مصروفیت کا محاورہ اس حقیقت کے پیش نظر وجود میں آیا ہے کہ رات سے پہلے دن میں ایک شہد کی مکھی اپنے چھتے میں اپنے وزن کا پانچ سو گنا رس لا کر جمع کر دیتی ہے۔ ایک کھانے کے چمچے کے برابر شہد حاصل کرنے کے لیے ایک مکھی کو دو ہزار پھولوں پر جانا پڑتا ہے۔ اور ایک پونڈ شہد کے لیے کم سے کم چھتے اور پھولوں کے درمیان ۲۷ ہزار پھیرے لگانے پڑتے ہیں۔ ...... روس کے ایک ماہر نباتات نے اپنی تحقیق کی بنیاد پر درازی عمر اور شہد کی مکھی کا ایک خاص تعلق ظاہر کرتے ہوئے لکھا ہے:

''وہ لوگ جو ایک سو برس کی عمر تک زندہ رہے۔ انہوں نے شہد کبھی نہیں کھایا، بلکہ وہ فاضل مواد کھاتے رہے جو چھتہ کی تہہ میں ملتا ہے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ لوگ غریب تھے اور اصل شہد شہر میں آکر بیچ جایا کرتے تھے۔''

ماہروں نے یہ بھی معلوم کیا کہ وہ اصل مواد پولن ہوتا ہے، جسے اُردو میں زرگل کہتے ہیں۔ یہ پولن چھتہ کی تہہ میں پایا جاتا ہے اور جب مکھی پھول پر آکر رس چوستی ہے تو یہ زرگل مکھی کے پروں اور ٹانگوں میں چپک جاتا ہے اور جب مکھی چھتہ پر آکر رس اکٹھا کرتی ہے تو پولن کو اپنے پروں سے جھاڑ دیتی ہے جو چھتہ کی تہہ میں جم جاتا ہے۔ اور اس طرح بہت سا فاضل اور بیکار مواد مل جاتا ہے، جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ سو برس تک جینے والے آدمی صرف پولن پر گزر کرتے تھے۔ جب یہ بات معلوم ہوئی تو رٹ سین کی لیبارٹری میں بہت سے تجربات کیے گئے اور راز افشا ہو گیا کہ چھتے رکھنے والے لوگ اتنے زیادہ سالوں تک کیوں زندہ رہتے ہیں۔

بدقسمتی سے بھارت میں کچھ لوگ شہد کی مکھیوں کے پالنے کے متعلق بہت سے توہمات میں مبتلا ہیں۔ بھارت کے بہت سے حصوں میں شہد کی مکھی کے چھتے کی موجودگی بہت بری سمجھی جاتی ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ چھتہ کا قریب ہونا تباہی کی علامت ہے اور اسے بہت ہی منحوس خیال کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ چھتہ کے گھر میں ہونے سے اس گھر والوں کی پاکیزگی

ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس روس اور امریکہ جیسے مہذب ملکوں میں شہد کی مکھیوں کو پالنے کا شوق جنون کی حد تک پہنچ گیا ہے۔ وہاں بہت سے رسالے ایسے شائع ہوتے ہیں جو صرف شہد کی مکھیوں اور ان کے چھتوں کے متعلق ہدایات و معلومات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر امریکن بی جنرل یا دی بی کیپر آئٹم یہ رسالے اپنی کثرت اشاعت پر فخر کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں کی ریاستیں ان سائنسدانوں کی مالی امداد کرتی ہیں جو شہد اور شہد کی مکھی پر ریسرچ کرتے ہیں۔

شہد کی مکھی کے زہر کی شفا بخش قوتوں کے متعلق امریکہ کے ڈاکٹر بوڈوگ بیک نے بیس سال قبل ایک کتاب ''شہد کی مکھی کے زہر'' سے علاج لکھی تو سارے یورپ میں سینکڑوں معالج شہد کی مکھی کے زہر سے علاج کرنے لگ پڑے۔ ہزارہا مریض صحت یاب ہوئے اور ایک بھی کیس ایسا نہیں گزرا جس میں اس زہر نے نقصان پہنچایا ہو۔ شہد کی مکھی کا ڈنگ دوران خون کو تیز تر کر دیتا ہے اور عروق شعریہ کو پھیلا دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ استحالہ زیادہ ہو جاتا ہے اور جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ایک خاتون نے امریکہ کے ایک رسالہ میں شہد کی مکھی کے زہر سے خود اپنے علاج کا حال بیان کیا ہے، وہ کہتی ہیں:

''میری عمر چالیس سال کے قریب تھی۔ جب میں وجع المفاصل یا گنٹھیا میں مبتلا ہوئی اور دس برس تک لگاتار میں سخت تکلیف برداشت کرتی رہی۔ ڈاکٹر نے مجھے گرم پانی کے چشمے پر نہانے کی تاکید کی تھی۔ لیکن اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ اس دوران میں اپنے خاوند کے ساتھ اٹلی گئی۔ وہاں میری حالت اور زیادہ خراب ہو گئی۔ انگلیاں، گھٹنے، ٹخنے سب بیکار ہو گئے۔ کئی ہفتے میں نے شدید تکلیف برداشت کی، حالت یہ تھی کہ میں بستر سے اپنا سر نہیں اٹھا سکتی تھی۔ ہم میلان میں تھے۔ وہاں ہمارے باغبان نے ایک شہد کی مکھی پالنے والے کا ذکر کیا جو شہد کی مکھیوں کے زہر سے علاج کرتا تھا۔ میں اس کے پاس گئی، مکھی پالنے

والے نے بتایا ''شہد کی مکھی کے زہر میں شفا ہے۔'' اس نے ایک پادری کا قصہ سنایا جو ذیابیطس کا مریض تھا۔ اتفاق سے شہد کی مکھیوں کا دہشت زدہ جھنڈ اس سے چمٹ گیا اور خوب اس کے ڈنگ چبھوئے۔ بیچارہ پادری ایک ہفتہ تک بخار میں پڑا رہا۔ لیکن جب بخار سے نجات ملی تو اس کے ساتھ ہی ذیابیطس سے بھی نجات مل گئی۔''

ہم نے اس سے کہا کہ مکھیوں کے زہر سے شفا بخشی کے کچھ اور حالات سنائے۔ چنانچہ اس نے بہت سے تجربات بیان کیے اور جب خون کی کمی اور گنٹھیا کے مریضوں کے صحت یاب ہونے کا ذکر آیا تو ہم اس کا بازو پکڑ کر اس کے ساتھ ہو لیے اور باغ سے گزرتے ہوئے جہاں شہد کی مکھیاں پالی ہوئی تھی۔ وہاں پہنچ گئے اور میں نے کہا مجھے بھی ایک مکھی سے کٹوا دیجئے۔ اس نے کٹوا دیا وہ ہفتہ کا دن تھا۔ دوشنبہ کی صبح جب میں سو کر اٹھی تو میری طبیعت بہت ٹھیک تھی۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے مجھ میں کافی طاقت آ گئی ہے، میں بہت خوش تھی۔ برسوں سے کسی دن میری اتنی اچھی حالت نہیں رہی تھی، جو مجھے دیکھتا تھا، کہتا تھا تم کتنی بدل گئی ہو تم اب بہت تندرست معلوم ہو رہی ہو۔

حقیقت میں مجھے بہت فائدہ پہنچا تھا۔ تکلیف کی وجہ سے میرے چہرے پر جو شکنیں پڑ گئی تھیں وہ جاتی رہیں۔

اگلے سنیچر کو میں نے پھر ایک مکھی سے کٹوایا اور اسی طرح برابر ہر سنیچر کو ڈنگ لگواتی رہی۔ اب میں اچھی طرح چل پھر سکتی تھی۔ یہاں تک کہ ہمارے گھر کے پاس ہی جو پہاڑ تھا اس پر بھی اچھی طرح چڑھ جاتی تھی۔ مکھیوں کے ڈنگ لگنے سے میرے ہاتھوں پر ورم ہو گیا تھا، لیکن مجھے اس سے زیادہ تکلیف نہیں پہنچتی تھی۔ جتنی انجکشن کی سوئی سے ہوتی ہے۔ جب زیادہ ڈنگ لگتے تھے تو ورم کم رہتا تھا۔ میں نے ہفتہ میں دو مرتبہ پھر تین مرتبہ ڈنک لگوانے شروع کر دیئے۔ ابھی میرے ٹخنوں میں ہلکی ہلکی تکلیف محسوس ہوتی تھی۔ جاڑے کا موسم شروع ہو گیا تھا۔ مجھ سے کہا گیا کہ جب برف باری شروع ہوتی ہے تو شہد کی مکھیوں کے ڈنک میں زہر نہیں رہتا۔ بغیر کسی مشورے کے میں دو ڈنک لگوانے شروع کر دیئے اور یہ سلسلہ کچھ دنوں تک جاری رہا۔ سب ملا کر میں نے قریباً ایک ہزار ڈنک لگوائے۔ پہلے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان پھر کلائی میں، کہنی میں اور ٹخنہ میں۔ اس کے بعد گردن کے نیچے اور ریڑھ کے نچلے حصہ میں۔

مکھی پالنے والے نے مجھے مشورہ دیا کہ میں ڈاکٹر سے ملوں اور ایکسرے کراؤں، میں نے ڈاکٹر سے مل کر ایکسرے کرایا، میری ریڑھ کی ہڈی صاف، ٹھیک اور سیدھی تھی۔ ہر جوڑ اپنے خانہ میں مضبوطی سے بیٹھا ہوا تھا۔ ڈاکٹر نے ایکسرے رپورٹ دیکھ کر کہا: ''کسانوں کے پاس ایسی چیزیں ہوتی ہیں، جن سے طب حیران رہ جاتی ہے۔''

مختصر یہ کہ شہد کی مکھی قدرت کی بہت بڑی دین ہے۔ ہمیں اس سے پورے طور پر استفادہ کرنا چاہیے۔............

ہنی مون کے لیے شہد کا مشروب

سائنسدانوں نے شہد سے منسوب آفاقی اور قدیم ترین حکایات پر سائنسی اور طبی نکتہ نگاہ سے تحقیق شروع کرتے ہوئے اس حقیقت کو تسلیم کیا ہے کہ بائبل اور زمانہ قدیم کی روایات میں شہد کو ایک مقوی غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ تو یہ روایت غلط نہیں ہے۔ رائل سوسائٹی آف کیمسٹری لندن کے سائنسدانوں نے ایک طویل تجرباتی تحقیق کے بعد کہا ہے کہ شہد جنسی زندگی کو صحت مند بناتا ہے۔ قدیم روایات میں شہد کو جنسی زندگی کی ضمانت سمجھا جاتا تھا تو ایک تصور نہیں تھا، بلکہ زمانہ قدیم کی طب کو تسلیم کرنا طبی دنیا کے لیے خوشگوار اطمینان کی حیثیت رکھتا ہے۔

رائل سوسائٹی کے سائنسدانوں نے شہد کو جنسی زندگی کے لیے ایک نعمت قرار دینے سے قبل ایک دلچسپ تحقیق کی اور اس غرض کے لیے ۴ ہزار سال قبل کے ایک روایتی نسخہ کو ایسے

شادی شدہ جوڑوں پر آزمایا گیا جو ھنی مون کے لیے جا رہے تھے۔ سائنسدانوں نے درجنوں نئے شادی شدہ جوڑوں کو چار ہزار سالہ پرانا نسخہ MEAD پلایا۔ میڈ شہد اور پانی سے تیار کیا جانے والا مشروب ہے۔ زمانہ قدیم میں میڈ کو زخموں کو مندمل کرنے، غشی سے بچنے اور توانائی حاصل کرنے کے لیے سپاہیوں کو پلایا جاتا تھا۔ میڈ میں شراب کی خصوصیات بھی پائی جاتی تھیں، مگر اسے ایک ''معجزاتی مسیحا'' دوا اور غذا'' کے طور پر پسندیدہ امر کے ساتھ پیا جاتا تھا۔ میڈ پینے والوں کا عقیدہ تھا کہ یہ انہیں صحت مند زندگی بخشتی ہے۔ طبی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ قدیم تصوراتی روایات پر تحقیق سے جدید میڈیکل سائنس کو نئی راہ ملے گی۔

سائنسدانوں نے تحقیق کے بعد کہا ہے کہ زمانہ قدیم میں میڈ پینے والوں میں بے خوفی اور قوت پیدا ہوتی تھی، تو اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں ایسے انتہائی اعلیٰ قسم کے وٹامن بی اور امائنو ایسڈز پائے جاتے ہیں جو اسٹیمنا کو بڑھاتے اور ذہن کو بے خوف بنا دیتے ہیں۔

اسلامی طب سائنسدانوں کی جدید تحقیق سے پہلے ہی یہ انکشاف کر چکی ہے کہ شہد اور پانی سے بنایا جانے والا مشروب عضلات مضبوط بناتا ہے۔ جنسی زندگی کا اعصاب اور عضلات کی تندرستی پر انحصار ہے۔ رات کو ایک گلاس نیم گرم دودھ یا پانی میں دو بڑے چمچ شہد ملا کر پینے سے نہ صرف پرسکون نیند آتی ہے، بلکہ دن بھر کی تھکن ختم ہوتی اور جنسی کارکردگی بڑھتی ہے۔ البتہ سائنسدانوں نے کہا ہے کہ زمانہ قدیم میں شہد کو پانی میں حل کر کے پیا جاتا تھا، لیکن یہ نسخہ شراب جیسے اثرات نہیں رکھتا۔

شہد دنیا کا بہترین ٹانک ہے۔ یہ انسانی بدن کے اعصابی نظام کو تقویت بخشتا ہے اور جسم کی بافتوں اور خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے۔ شہد بہترین قدرتی جراثیم کش دوا بھی ہے جو جسمانی عوارض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

شہد ایتھلیٹوں کی کارکردگی بڑھاتا ہے

شہد توانائی اور ذہنی استعداد کو بڑھانے کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک تازہ تحقیق کے مطابق یورپ میں سائیکلسٹوں اور ایتھلیٹوں کو جب شہد بطور گلوکوز دیا گیا تو ان کی توانائی نہ صرف بہت جلد بحال ہوگئی، بلکہ ان میں قوت اور نئے سرے سے مقابلہ میں شرکت کے لیے تمنا جاگ اٹھی۔ شہد میں شامل قدرتی کیمیائی اجزاء میں ذہنی قوتوں کو متحرک کرنے اور شکستہ عضلات کی تعمیر نو کرنے کی خصوصیات شامل ہیں۔ شہد دوسرے بہت سے غذائی سپلمنٹ سے زیادہ مفید اور سستا ہے۔ اگرچہ اکثر سپلیمنٹ فوڈز اور دلیہ جیسی غذاؤں میں بھی شہد کو بطور میٹھا استعمال کیا جاتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ شہد دوسرے اجزاء کی نسبت زیادہ بہتر کارکردگی دکھاتا ہے۔

نیشنل ھنی بورڈ امریکہ نے یونیورسٹی آف سیمفیز ایکسر سائز اور سپورٹس نیوٹریشن لیبارٹری کے تعاون سے ایک منفرد تحقیق کے دوران انکشاف کیا گیا ہے کہ ایسے تمام پیشہ ور کھلاڑیوں کے لیے شہد ناگزیر ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ جنہیں اپنی جسمانی قوتوں کو دوبارہ بحال کر کے خود کو مقابلہ بازی کے لیے تیار کرنا ہوتا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں ایتھلیٹوں، خاص طور پر لمبی دوڑ لگانے والوں اور سائیکلسٹ کو بار بار توانائی کے لیے گلوکوز اور سپورٹس جیلز (Sports Gels) استعمال کرنا پڑتی ہے۔ نئی تحقیق پروفیسر رچرڈ کریڈر کی زیر نگرانی ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ وہ لوگ جو متبادل اور قدرتی ادویات کے شائق ہیں، ان کے لیے یہ خوشخبری کسی نعمت سے کم نہیں ہے کہ شہد بطور ''سپورٹس جیلز'' زیادہ کارکردگی کا حامل ہے۔ خاص طور پر وہ لوگ جنہیں اضافی کاربوہائیڈرٹس کی ضرورت ہوتی ہے، شہد ان کے لیے مفید غذا اور دوا ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر رچرڈ نے انکشاف کیا کہ تحقیق کے لیے ۹ معروف سائیکلسٹوں کا انتخاب کیا گیا اور انہیں تین ماہ تک ۶۴ کلومیٹر سائیکل چلانے کا ٹارگٹ دیا گیا۔ سائیکلسٹ ہر ہفتہ

۶۴ کلومیٹر سائیکلیں چلاتے۔ جس کے نتیجہ میں یہ بات ظاہر ہوئی کہ راستے میں سپورٹس جل اور گلوکوز استعمال کرنے والوں کی نسبت شہد کو بطور سپورٹس جل استعمال کرنے والوں کا اسٹیمنا بڑھ گیا۔ اور ان کی قوت برداشت میں بھی اضافہ ہوگیا۔ ڈاکٹر رچرڈ کا کہنا ہے کہ اگرچہ سپورٹس جل کو سنبھالنے میں کسی قسم کی دشواری نہیں ہوتی، لیکن ان کی نسبت شہد اپنی مٹھاس اور کئی قسم کی قدرتی شکر کی وجہ سے زیادہ پسندیدہ مشروب اور غذا ہے۔ شہد کو بطور سپورٹس جل استعمال کرنے والے سائیکلسٹوں کی تین ہفتوں میں ہی چھ فیصد کارکردگی بڑھ گئی تھی۔

تحقیق کے دوران یہ بھی ثابت ہوا کہ شہد خون میں شکر کی مقدار کو نارمل رکھتا ہے۔ اور یہ دوسرے کاربوہائیڈرٹس جیلز سے زیادہ محفوظ ہے۔ شہد تھکن اور عضلات کی شکستگی کو روکتا ہے اور نئے سرے سے مقابلہ کی امنگ پیدا کرتا ہے۔

شہد سے انفیکشن کا علاج

زخم میں بعض اوقات انفیکشن دواؤں کی مزاحمت کرتا ہے اور زخم کو مندمل نہیں ہونے دیتا۔ ایسے زخموں کے علاج کے لیے معالجین نے اب شہد استعمال کرنا شروع کیا ہے، کیونکہ حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ شہد میں بیکٹیریا مارنے کی تاثیر ہے اور اس سے بعض ایسے بیکٹیریا بھی ختم ہوجاتے ہیں جو دواؤں کے قابو میں نہیں آتے۔

لیورپول (برطانیہ) کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ انھوں نے نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں پائے جانے والے مانوکا (Manuka) شہد کو پھایوں میں جذب کرکے انھیں بیس مریضوں کے زخموں پر رکھا تو وہ زخم بھی مندمل ہوگئے، جن پر کوئی دوا اثر نہیں کر رہی تھی۔ اب یہ تجربہ وسیع تر پیمانے پر کیا جائے گا۔

ایک اور تجربے میں معالجین نے مختلف نوعیت کے زخموں کے علاج کے لیے شہد استعمال کیا۔ ان میں چھالے بھی تھے، ٹانگ کا زخم اور آپریشن کے بعد والے زخم بھی۔ نتائج بہت اطمینان بخش رہے۔

نیوزی لینڈ کے ایک سائنس دان نے شہد سے ایک دوا (Gel) تیار کرکے اسے پیٹنٹ کرایا ہے، تاکہ اسے دنیا بھر کے اسپتالوں میں استعمال کیا جاسکے۔ نیوزی لینڈ میں پیدا ہونے والا مانوکا شہد عرصہ دراز سے گھریلو علاج معالجے میں استعمال ہوتا ہے، لیکن سائنسدان کے مطابق ہر طرح کے شہد میں بیکٹیریا ختم کرنے کی یہ تاثیر موجود ہے۔ اس کی وجہ اس میں پائی جانے والی ہائیڈروجن پرآکسائیڈ بھی ہے اور وہ عمل بھی جس کے ذریعے سے اس کے شکری سالمے پانی جذب کرکے بیکٹیریا کو اس نمی سے محروم کردیتے ہیں، جو ان کی زندگی کے لیے لازمی ہے۔

عام ہائیڈروجن پرآکسائڈ میں بھی جراثیم کش صلاحیت ہوتی ہے، لیکن شہد میں پائی جانے والی ہائیڈروجن پرآکسائڈ کئی دن تک فعال رہتی ہے۔ یہ جراثیم کو ختم بھی کرتی ہے اور نئے جراثیم کے پیدا ہونے میں بھی مانع ہوتی ہے۔ اس کی یہ تادیر فعال رہنے کی صلاحیت بیکٹیریا کا قلع قمع کرنے اور زخم کو مندمل کرنے کے سلسلے میں بہت اہم ہے۔

امریکہ میں بھی انھی دنوں ایک تحقیق شہد کے بارے میں ہوئی ہے، جس کا خلاصہ یہ ہے کہ شہد مرض قلب اور سرطان سے مقابلے میں بھی ہماری مدد کرسکتا ہے۔ امریکی سائنسدانوں نے سات اقسام کے شہد میں مانع تکسید مادوں (اینٹی آکسی ڈینٹس) پر تجربات کے بعد یہ کہا کہ شہد میں متعدد شفا بخش کیمیائی اجزا ہوتے ہیں، جو مانع تکسید ہیں۔ مانع تکسید کیمیائی مادے ان سالموں کو ختم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے خلیوں اور ڈی این اے کو نقصان پہنچتا ہے اور یہ خلوی نقصان متعدد شدید بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ ان نقصان رساں سالموں میں سب سے زیادہ خطرناک فری ریڈیکلز ہیں۔ فری ریڈیکلز جسم میں عمل استحالہ کے بعد پیدا ہوتے ہیں۔

امریکی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گہرے رنگ کا شہد ان بیماریوں کے لیے خصوصاً مفید ہے۔ اب یہ سائنسداں پتا لگا رہے ہیں کہ کیا شہد اس عمل کی شدت کو کم کرسکتا ہے، جس کی وجہ

سے ہماری شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں۔ یعنی کیا شہد امراضِ قلب سے بچاؤ میں بھی معاون ہوسکتا ہے۔ (ہمدرد صحت، اپریل ۲۰۰۲ء)

HONY BABIES

شہد اور بچوں کی بیماریاں

کائنات میں شہد کو آب حیات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ارشادِ ربانی اور فرمانِ رسول صلی الہ علیہ وسلم ہے کہ: ''شہد ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔ اس میں سوائے موت کے ہر مرض کا علاج پوشیدہ ہے۔''

جدید طب نے بھی شہد کو بطور غذا اور دوا بنی نوع انسان کے لیے انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ دنیا میں اب سوائے پاکستان کے باقی ان تمام ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں شہد کا استعمال بڑھ گیا ہے، جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی اب شہد کو روزمرہ کا حصہ بنانے کی تلقین کی ہے۔ جرمنی دنیا میں واحد ملک ہے، جہاں شہد ایک سو سے زائد امراض کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، بالخصوص شہد کو بچوں کی نشوونما اور صحت کے لیے انتہائی ضروری اور مفید قرار دیا ہے۔

ایک یورپی رپورٹ کے مطابق جن ممالک میں بچوں کی صحت کی شرح بہتر ہے۔ وہاں شہد کا استعمال زیادہ ہے۔ ان ممالک میں بیمار اور لاغر بچوں کو ادویات کی بجائے شہد استعمال کرایا جاتا ہے۔ جس سے وہ چست و توانا ہوجاتے ہیں۔ شہد جراثیم کش ہے۔ اس میں لوہا، تانبا سمیت متعدد معدنی اجزاء شامل ہیں، جو خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتے ہیں۔ جس سے بچوں میں غذائی قلت پیدا نہیں ہوتی غیر متوازن اور ناکافی غذا کھانے والے بچوں کے لیے شہد متوازن غذا کا تصور پیش کرتا ہے۔

پاکستان میں ۱۰۰ فیصد بچے سارا سال کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ بچوں میں نزلہ زکام، کھانسی، پیٹ کے کیڑے، خون کی کمی، دست، ٹائیفائیڈ اور ایسی بہت سی امراض ہیں جو مستقل لاحق ہونے کے باعث بچوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جس سے ان کے قد کاٹھ اور ذہن پر اثر پڑتا ہے۔ ایسے بچوں کے ماں باپ سارا سال ڈاکٹروں اور طبیبوں کے پیچھے پیچھے نظر آتے ہیں۔ ایک ماہر بچگان ڈاکٹر گل محمد کے بقول اگر بچوں کو بچپن ہی سے شہد کا عادی بنا دیا جائے اور اس تقویٰ کے ساتھ شہد کھلایا جائے کہ اللہ تعالیٰ اور رسولِ پاک ﷺ نے اس سے شفا کی ضمانت دی ہے، تو بچہ مستقل بیمار نہیں ہوگا۔ تاہم چھوٹے بچوں کو شہد دودھ یا پانی میں ملا کر دینا چاہیے۔

ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے کہ بچے آپ کے قیمتی وقت سے زیادہ قیمتی ہیں۔ لہٰذا بچوں کے لیے خالص شہد حاصل کر کے انہیں کھلائیں۔ خصوصاً سردیوں میں جب موسم خشک ہو یا سردی جوبن پر ہو تو شہد کی بچوں کی خوراک کا حصہ بنا دینا چاہیے۔ جن بچوں کو یوم پیدائش سے ۱۶ سال کی عمر تک شہد کھلایا جاتا ہے وہ دراز قد ذہین اور خوبصورت ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بیماریوں سے مدافعت کا نظام انتہائی بہتر ہوجاتا ہے۔ شہد کھانے والے بچے طویل العمر ہوتے ہیں۔

ماہرین طب نفسیات کا کہنا ہے کہ بچے ہر وقت حرکت کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں بہت زیادہ ایندھن استعمال ہوتا ہے۔ اور اس کی مانگ بھی بڑھتی رہتی ہے۔ توانائی کی اس مانگ کو پورا کرنے کے لیے بچے مٹھائیاں، بسکٹ، ٹافیاں وغیرہ کھاتے ہیں۔ جس سے ان کا معدہ، دانت خراب ہوجاتے ہیں اور ان کے چہرے کی رنگت بھی خراب ہوجاتی ہے۔ ایسے بچے چڑچڑے ہوجاتے ہیں۔ لہٰذا بچوں کو ان گندی بازاری اشیاء کے کھانے سے دور ہی رکھا جائے تو بہتر ہے۔ بہت سے بچے جب بولنا اور کھانا شروع ہوتے ہیں تو وہ شہد سے گھبرا بھی جاتے ہیں۔ لہٰذا بچوں کو شیر خوارگی سے ہی شہد کو ان کی غذا کا حصہ بنا دیا جائے تو بچے اس سے مانوس ہوجاتے ہیں اور ان کی توانائی بھی پوری ہوتی رہتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق شہد کھانے والے ۹۰ فیصد بچے ٹافیاں اور مٹھائیاں کھانے سے گریز کرتے ہیں۔...... (مرحبا ریسرچ رپورٹ)

شہد کے نئے استعمالات

قرآن وحدیث میں شہد کے شفاء بخش ہونے کا ثبوت ملتا ہے، جواس بات کا آئینہ دار ہے کہ جوں جوں شہد پہ نئی تحقیق کی جائے گی اس کے نت نئے فوائد سامنے آتے رہیں گے۔ رواں دور میں شہد پر تحقیق سے اس کے نئے استعمالات سامنے آئے ہیں۔

معدے کے السر میں شہد کا استعمال:

وائی کیٹو یونیورسٹی نیوزی لینڈ میں بائیوکیمسٹری کے پروفیسر ڈاکٹر پیٹر مولین ۱۹۸۱ء سے شہد کی قدیم طبی خصوصیات پر تحقیق کر رہے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مختلف شہد کی ادویاتی خصوصیات مختلف ہیں۔ جس کی ایک اہم وجہ شہد میں موجود ایک انزائم ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ہے۔ انہوں نے سائنسی طور پر یہ بات ثابت کی ہے کہ جب شہد جسمانی رطوبت سے لگتا ہے تو گلوکوز آکسائیڈز انزائم جو کہ شہد کی مکھی شہد میں شامل کرتی ہے، آہستگی کے ساتھ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ کا اخراج شروع کر دیتا ہے۔ یہ دافع جراثیم انزائم ہے جو آکسیجن خارج کر کے مختلف اقسام کے بیکٹیریا کو ہلاک کر دیتا ہے، لیکن اس عمل کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ انسانی جسم کے خلیوں کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

حال ہی میں ڈاکٹر مولین اور اُن کے ساتھیوں نے شہد میں ایک اور کیمیائی مادہ دریافت کیا ہے۔ یہ نان پرآکسائیڈ کیمیکل ہے۔ جو چند نہایت نقصان دہ بیکٹیریا مثلاً سٹے فائی لوکوکس اور لیس اور ہیلے کو بیکٹر پائی لوری کے لیے انتہائی کارگر ہے، یہ وہ سخت جان جراثیم ہیں جو درجہ حرارت کی زیادتی اور جسم انسانی میں پائے جانے والے کیٹ لینز انزائم سے بھی جلدی نہیں مرتے، لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بات حیران کن ہے کہ شہد میں پائے جانے والے یہ انزائم انسانی جسم کے مفید جراثیموں کے لیے قطعاً نقصان دہ نہیں ہیں۔

ہیلے کو بیکٹر یا پائی لوری معدے کے السر کی بہت بڑی وجہ ہے۔ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ قبل اور سونے سے بیشتر ڈبل روٹی کے سلائس پہ ایک سے دو کھانے کے چمچ شہد لگا کر کھانے سے معدے کے السر کے مریضوں کو کافی فائدہ ہوا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس طرح ان کی تکلیف میں خاطر خواہ کمی ہوئی ہے، لیکن اس دوران تیز مرچ مصالحوں والی اور ترش اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔

جلنے، زخموں، خراشوں، پھوڑے پھنسیوں، ایگزیما اور پھٹی ہوئی جلد میں شہد کا استعمال:

یہ بات اب جدید تحقیق سے ثابت ہوگئی ہے کہ بیرونی طور پر شہد کا استعمال جلنے، زخموں، پھوڑے پھنسیوں اور ایگزیما وغیرہ کے تدارک کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔ زخموں سے جو سیرم خارج ہوتا ہے، شہد اس کے خلاف رطوبت کی ایک باریک تہہ زخموں کی سطح پر قائم کر دیتا ہے۔ اس دوران شہد کے جراثیم کش انزائم اپنے اثرات دکھاتے ہیں۔ نئے خلیوں کی پیداوار ہوتی ہے اور پٹیاں بہ آسانی اتر جاتی ہیں، جن سے نرم و نازک نئی جلنے والی جلد نقصان سے بچ جاتی ہے اور زخم بھرنے کے بعد داغ بھی کم سے کم پڑتے ہیں۔ اس سلسلے میں راقم کو خود بھی شہد کے اثرات کو پرکھنے کا موقع یوں ملا کہ دوران تجربہ گرم بھاپ لگنے سے پہلے درجے کے جلنے کے زخم آئے، جس پر فوری طور پر شہد لگایا گیا تو صرف دو دن تک شہد کے سطحی استعمال سے نہ صرف تکلیف میں نمایاں کمی ہوئی، بلکہ زخم جلد بھر گئے اور ان کے نشان بھی باقی نہ رہے۔

سائنسدان اب اپنے تجربات اس بات پہ مرکوز کر رہے ہیں کہ شہد کو اندرونی اور بیرونی طور پر بیک وقت استعمال کروایا جائے، تاکہ ایک طرف تو شہد سے اندرونی طاقت و توانائی بحال ہو کر جسم کی قوت مدافعت میں نمایاں اضافہ ہو اور تمام اعضاء اپنے افعال کو بہترین انداز سے سرانجام دیں اور دوسری جانب شہد کے سطحی استعمال سے جلد کی شادابی اور رونق کو برقرار رکھا جا سکے۔ اور اس میں خوبصورتی، نرمی اور نکھار پیدا کیا جائے۔

گلے کے امراض میں شہد کا استعمال:

سٹریپٹو کوکس پائیو جینیز جو عام طور پر گلے کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ اس

کے تدراک کے لیے ضروری ہے کہ جوں ہی ہلکا سا نزلہ، زکام اور گلے میں تکلیف محسوس ہو۔ ایک چائے کا چمچ شہد استعمال کریں اور دن بھر وقفے وقفے سے یہ عمل جاری رکھیں۔ شہد پینے کے فوری بعد پانی نہ پئیں۔ شہد کے استعمال سے گلے کی تکلیف میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ مزید بہتر اثرات کے لیے دن میں تین سے چار دفعہ نمکین پانی کے غرارے کریں۔

نظام ہضم میں شہد کے استعمال کے اثرات:

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کا استعمال دستوں، قے اور معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے مریض کی صحت بحال اور وہ تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

شہد خون میں کولیسٹرول کی سطح اعتدال پر لاتا ہے

شہد میں ایسے تمام اجزاء شامل ہیں جو سبز پتوں کی سبزیوں میں ہیں اور جو خون میں آکسیجن کو جذب کرنے کی قوت بڑھاتے ہیں۔

امریکن کیمیکل سوسائٹی نے اپنی ایک تازہ تحقیق میں ثابت کیا ہے کہ ۴ چھوٹے چمچے شہد ۱۶ اونس پانی میں ملا کر پینے سے مانع تکسید خصوصیات کی سطح کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ پانچ ہفتوں کی ایک تحقیق کے دوران ۱۸ سے ۶۸ سال کے افراد پر یہ چیک کرنے کے لیے مطالعہ کیا گیا کہ ان میں شہد کے استعمال سے کتنی قوت مدافعت میں اضافہ ہوا۔ ماہرین کا کہنا ہے جو لوگ قوت مدافعت بڑھانے، خون میں مانع تکسید عمل کو تیز اور بہتر کرنے کے لیے پھلوں اور سبزیوں پر انحصار کرتے ہیں، ان کے لیے شہد بھی کافی ہے۔ شہد پھلوں سے سستا ہے۔ ایک فرد روزانہ ایک سے چار چھوٹے چمچے شہد پانی میں ملا کر پی سکتا ہے۔ خالص شہد میں یقیناً کولیسٹرول کو اعتدال پر لانے کی بھی خصوصیت ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ کولیسٹرول پر زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔ اس میں کمی بیشی بیماریوں کو جنم دیتی ہے، لہٰذا ایسی غذاؤں کا انتخاب ضروری ہو جاتا ہے، جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کو معمول لے آ سکیں۔ امریکن کیمیکل سوسائٹی کی تحقیقاتی ٹیم نے اس امر کا بھی جائزہ بھی لیا ہے کہ انسانی بدن میں رواں دواں خون پر شہد کیا کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔

ایک دوسری تحقیق کے دوران دل کے امراض بالخصوص دل کی شریانوں کے سکڑنے کے عمل کو بہتر بنانے کے لیے شہد کے استعمال کا بھرپور جائزہ لیا گیا۔ تاہم سائنسدانوں نے شہد کو مصنوعی میٹھے کا بہترین متبادل قرار دیتے ہوئے تجویز کیا ہے کہ شہد کو معمول کی غذا بنانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے خون اور بدن میں قوت مدافعت بڑھتی اور کولیسٹرول لیول بگڑتا نہیں ہے۔ چونکہ کولیسٹرول پر صحت کا انحصار ہوتا ہے۔ لہٰذا اسے اعتدال پر لانے سے پہلے اس بات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے کہ کولیسٹرول کیا ہوتا ہے اور اس کا آسان علاج کیسے کیا جا سکتا ہے؟

کولیسٹرول دراصل ایک زرد سا چربیلا مادہ ہے، جو جسم کا اہم ترکیبی حصہ ہے۔ یہ اگرچہ زندگی کے لیے بے حد ضروری ہے، لیکن اسے دل کا اصل دشمن سمجھا جاتا ہے۔ جس شخص کے خون میں اس کی زیادہ مقدار پائی جائے، وہ کسی وقت بھی ہارٹ اٹیک یا ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہو سکتا ہے۔

کولیسٹرول، خلیوں کی بیرونی جھلی کی تعمیر میں استعمال ہونے والے مادے میں اینٹ یا بلاک کی مانند ہوتا ہے۔ یہ ہاضمے کی رطوبت کا اہم جزو ہے، اعصاب کی حفاظت کرنے والی چربی کا غلاف بھی اس سے بنتا ہے اور جنسی ہارمونز (ایسٹروجن اور اینڈروجن) بننے میں بھی اس کا اہم حصہ ہے۔ اس کے علاوہ بھی یہ کئی امور انجام دیتا ہے۔ مثلاً چربی کو جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں منتقل کرنا، حفاظتی میکنزم فراہم کرنا، خون کے سرخ ذرات کا تحفظ اور جسم کی عضلاتی جھلی کا دفاع کرنا۔

کسی جسم میں کولیسٹرول کی جو مقدار پائی جاتی ہے، اس کا زیادہ حصہ جگر میں پیدا ہوتا

ہے۔ تاہم اس کا ۲۰ فیصد سے ۳۰ فیصد تک حصہ اس خوراک میں سے حاصل ہوتا ہے جو ہم روزانہ کھاتے ہیں۔ کچھ کولیسٹرول جو آنتوں میں پہنچتا ہے، غذائی کولیسٹرول میں شامل ہوجاتا ہے، ۴۰ سے ۵۰ فیصد تک جسم میں جذب ہوجاتا ہے، اس طرح اس کا جتنا حصہ بچ جائے، وہ آنتوں اور گردوں کے ذریعہ خارج ہوجاتا ہے۔

کولیسٹرول میں اضافہ، دراصل ہاضمے کا مسئلہ ہے، جو تلی ہوئی اشیاء، دودھ، مکھن، گھی، سفید آٹے، چینی، کیک، پیسٹری، بسکٹ، پنیر، آئس کریم، گوشت، مچھلی اور انڈوں وغیرہ کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔ اس اضافے کا دوسرا سبب کھانے پینے کی عادات میں باقاعدگی، تمباکو اور شراب نوشی ہے۔ ذہنی پریشانیاں بھی کولیسٹرول کی مقدار بڑھادیتی ہیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے جسم میں ایڈرینالین اور کارٹیسون ریلیز ہوجاتی ہیں، جو چربی زیادہ پیدا ہونے کا باعث بنتی ہیں۔ انتظامی عہدوں پر فائز تنک مزاج افراد کے ایڈرینل گلینڈز، خوش مزاج افراد کے گلینڈز کی بہ نسبت زیادہ ایڈرینالین پیدا کرتے ہیں۔ نتیجتاً انہیں خوش مزاج لوگوں کے مقابلے میں دل کے دورے پڑنے کے امکانات چھ سے آٹھ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

دل کی بیماریوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے ایل ڈی ایل (L.D.L) کی سطح کم کرنے اور ایچ ڈی ایل (H.D.L) کی سطح بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے، جس کے لیے غذا کو بہتر بنانا اور اپنے طرزِ زندگی میں تبدیلی لانا ضروری ہوتا ہے۔ اس سلسلہ میں خوراک بہت اہم فیکٹر ہے۔ پہلے قدم کے طور پر کولیسٹرول پیدا کرنے والی مرغن غذائیں کم سے کم مقدار میں کھانا شروع کردیجئے۔ اس سے ہماری مراد انڈے، پنیر، مکھن، گائے ربھینس کے گوشت، بالائی والے دودھ سے ہے۔ سویابین، برسیمک، کارن یا کسم کا تیل، زیتون یا مونگ پھلی کے تیل استعمال کیجئے۔ خوراک میں فائبر (ریشہ دار اجزاء) والی غذا کی مقدار بھی کولیسٹرول کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ فائبر والی غذا استعمال کرکے ''ایل ڈی ایل کولیسٹرول'' کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔ فائبر کی حامل غذاؤں میں گندم کی بھوسی، سالم اناج، مثلاً گندم، چاول، رائی، جو آلو، گاجر، چقندر، شلغم، آم، امرود، سبز پتوں والی سبزیاں، پھول گوبھی، بھنڈی، سلاد اور کلفہ شامل ہیں۔ جئی کا بھوسہ ''ایل ڈی ایل کولیسٹرول'' کم کرنے کا خصوصی ذریعہ ہے۔ آیورویدک میں کالی کھانسی کے مرض کو دور کرنے کے لیے اسے اجوائن کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ اجوائن استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن ایک تولہ کو ۳ ماشے کالے نمک میں ملاکر پیس لیں اور چار تولہ شہد میں ملاکر مریض کو دن میں تین چار بار چٹائیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شہد امراضِ دل پر قابو پانے کے لیے حیرت انگیز خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتا ہے اور خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے۔ علاوہ ازیں دل کے درد اور دھڑکن کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ غذا کے بعد روزانہ ایک چمچی بھر شہد کھانا چاہیے۔

دردِ سر کے لیے صبح نہار منہ (سردیاں ہوں تو نیم گرم، گرمیاں ہوں تو ٹھنڈے) پانی کے ایک گلاس میں شہد ملاکر پینا اس طور پر فائدہ مند ہوگا۔ (مرحبا تحقیقاتی رپورٹ)

شہد کے فوائد پر جدید تحقیق

حالیہ تحقیق کے مطابق اگر روزانہ شہد کے چار بڑے چمچے (چاول کھانے والے) پانی میں گھول کر پی لیے جائیں تو خون میں مانع تکسید عناصر کا اضافہ ہوتا ہے، اور ان کی وجہ سے شریانوں کی تنگی کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ شہد میں بھی اسی قدر مانع تکسید عناصر ہوتے ہیں، جتنے کہ پالک، سیب، کیلے، سنگترے اور اسٹرابری میں۔

شہد کے بارے میں اس سے قبل جو تحقیق ہوئی تھی، اس سے پتا چلا تھا کہ یہ کیلوں، پھپھولوں اور معدے کے السر کے لیے مفید ہے۔ اسے برطانیہ کے کچھ ہسپتالوں میں اندمالِ زخم اور ان زخموں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جارہا ہے، جو تعدیہ (انفیکشن) سے متاثر ہیں۔ شہد کے طبی فوائد کے بارے میں معلومات بڑھ رہی ہیں اور شفاخانوں کے علاوہ گھروں میں بھی اسے بطورِ علاج استعمال کیا جاتا ہے۔

شہد کا طبی استعمال کم از کم دو ہزار سال سے جاری ہے۔ ارسطو نے زرد شہد کو آشوب چشم اور اندمالِ زخم کے لیے مفید قرار دیا تھا، لیکن اس کی جراثیم کش، مانع تکسید اور مانع ورم یا مانع سوزش خصوصیات کو حال ہی میں تحقیق کے ساتھ ضبط تحریر میں لایا گیا ہے۔

شہد میں پائے جانے والے خامرات (انزائمز) میں ہائیڈروجن پرآکسائڈ کی موجودگی اس کی طبی خاصیت کی اصل وجہ ہے، لیکن شہد کی بعض اقسام میں دیگر فائدہ مند نباتی کیمیائی اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ نیوزی لینڈ کے ایک سائنسدان نے ستر ایسے تحقیقی مقالوں کا ذکر کیا ہے، جن میں امراضِ آنت و معدہ اور امراضِ چشم کے علاج میں شہد کی افادیت کی بات کی گئی ہے، لیکن سب سے زیادہ اسے جلد کے امراض کے علاج یا زخموں کے اندمال کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ایک مقالے میں تقریباً ساٹھ مریضوں کا تذکرہ ہے، جن کے زخم اور جلدی السر دو دو سال سے مندمل نہیں ہوئے تھے۔ یہ زخم اور السر شہد لگانے کے دو ہفتے کے اندر اندر بھرنے لگے اور ان کی عفونت ختم ہوگئی۔ ایک اور تجربے کے دوران میں روزانہ شہد لگانے سے مریضوں کو گوشت خور جرثوموں کی بیماری سے چھٹکارا ملا۔ یہ شفایابی اس سے بھی جلدی ہوئی جتنا جلد جراحی یا اینٹی بایوٹکس سے ہوسکتی ہے۔ مختصر یہ کہ شہد سے مرہم پٹی بہت موثر ثابت ہوئی اور اکثر اوقات زخم پوری طرح مندمل ہوگیا۔

شہد کی دیگر طبّی خصوصیات بھی ہیں۔ اسے لیموں اور گرم پانی میں گھول کر پئیں تو گلے کی خراش اور کھانسی دور کرتا ہے۔ گرم دودھ میں ملا کر پئیں تو نیند اچھی آتی ہے۔ شہد سے پھپھوند کی شکایت (Fungal Problems) کا توڑ ہوتا ہے اور خشک جلد دوبارہ ترو تازہ ہوجاتی ہے۔

شہد پر سائنسی تجربات

حیرت انگیز نتائج

آج کے جدید اور سائنسی دور میں فطری ماحول میں پائی جانے والی اشیاء پر تحقیقات کے نتیجے میں بڑے حیرت انگیز انکشافات ہو رہے ہیں۔ شہد فطرت کا ایک ایسا شاہکار ہے، جس کے متعلق خود کلامِ الٰہی میں بیان کیا گیا ہے کہ: ''اس میں انسانوں کے لیے شفا ہے۔'' شہد یوں تو پوری دنیا میں ہوتا ہے، لیکن ہر علاقے کے مخصوص پھول پودوں اور وہاں کے فضائی حالات اور موسمی اثرات کی وجہ سے اس کا رنگ اور ذائقہ مختلف ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اقسام کا شہد زیادہ گاڑھا بھی ہوسکتا ہے، بہر حال شہد کے شفائی اثرات اپنی جگہ رہتے ہیں۔

کیمیائی ترکیب:

شہد کی کیمیائی ترکیب کچھ اس طرح ہے کہ اس میں تقریباً ۱۷ء۷ فیصد پانی ہوتا ہے۔ ۴۰ء۵ فیصد فرکٹوس، ۱ء۹ فیصد سکروس، ۳۴ء۲ فیصد گلوکوس اور ۴ء۲ فیصد مختلف تیزابات، معدنی نمکیات اور دیگر اشیا پائی جاتی ہیں۔ اس میں پائے جانے والے تیزابات میں ایسٹیک ایسڈ، اوگزیلک ایسڈ، سٹرس ایسڈ، لیکٹک ایسڈ، ٹارٹرک ایسڈ، بیوٹرک ایسڈ اور فاسفورک ایسڈ شامل ہیں۔

معدنیات:

شہد میں جو معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں، ان میں کیلشیم، سوڈیم، پوٹاسیم، میگنیزیم، فاسفورس، گندک اور آیوڈین شامل ہیں۔ جبکہ شہد کی بعض اقسام میں ریڈیم بھی پایا جاتا ہے۔

حیاتین اور انزائم:

شہد میں حیاتین ب ا، ب ٦، ج (سی)، ک (k)، اور ھ (ای) پائے جاتے ہیں۔ اس میں بعض انزائم بھی ہوتے ہیں، جن میں پراوکسائڈیز، انورٹیز، کیٹالیز اور ڈائس ٹیز شامل ہیں۔ ان سب کے علاوہ شہد میں ضد حیوی (اینٹی بایوٹکس) اور اینٹی وائرس اجزا بھی پائے گئے ہیں۔

شہد میں کمزوری کا علاج:

ایسے افراد جو شدید جسمانی کمزوری کا شکار ہوں، ان کے لیے شہد ایک نعمت ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں سے لے کر بوڑھے افراد تک شہد اور دودھ ملا کر پینے سے یہ ٹانک بہت تیزی سے جسم کو غذائیت اور قوت نشوونما فراہم کرتا ہے اور جسم کی دفاعی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔

بچوں کی کھانسی:

اگر شہد میں یکساں مقدار میں سرکہ مقطر یا لیموں کا رس ملا کر ہلکی سی آنچ پر گرم کر کے استعمال کرایا جائے تو یہ بچوں کی کھانسی اور حلق کی خارش کے لیے بہترین دوا تیار ہو جاتی ہے۔ اس کے چٹانے سے کھانسی کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

بچوں کی لاغری:

جو بچے کسی بھی وجہ سے شدید کمزوری کا شکار ہوں، خواہ اس کمزوری کی وجہ نقص غذائیت ہو یا غذائیت کی کمی ہو، شہد ہر صورت میں توانائی کی کمی کو دوسری دواؤں یا غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے اور زیادہ بہتر انداز میں پوری کرتا ہے۔ محض شہد کے استعمال سے لاغر اور کمزور بچے خوب صحت مند اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔

امراضِ قلب:

اس امر کا اعتراف سائنسدانوں نے بھی کیا ہے کہ شہد جسم کو توانائی اور کام کے لیے ایندھن فراہم کرنے والا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ عضلات میں نہایت تیزی سے پہنچ کر انھیں کام کرنے کے لیے قوت اور توانائی کافی مقدار میں فراہم کرتا ہے۔ جسم کے تمام اہم عضلات کے لیے شہد کا استعمال بہترین اثرات کا حامل ہے۔ دل ہمارے جسم کا وہ اہم ترین حصہ ہے جو رات دن ایک لمحے رکے بغیر مسلسل کام کرتا رہتا ہے اور اہم بات یہ ہے کہ یہ عضو مکمل طور پر عضلات سے بنا ہوا ہے۔ اس اہم ترین عضلاتی عضو کے لیے شہد نہایت عمدہ دوا اور غذا ہے۔

آج پوری دنیا امراضِ قلب کی گرفت میں ہے۔ دنیا کا کوئی علاج امراضِ قلب کا آخری علاج نہیں۔ عین ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ نے دل کے مریضوں کے لیے شہد میں شفا رکھی ہو۔

نیند لانے کے لیے:

شہد میں نیند لانے کی بھی خصوصیت ہے۔ اس کے استعمال سے گہری نیند آتی ہے۔ ایک بڑے کپ سادہ پانی میں دو چمچے شہد حل کر کے بستر پر جانے سے قبل پینے سے نیند اچھی آتی ہے۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ چھوٹے شیر خوار بچوں کو شہد استعمال کرانے کے بعد نیند اچھی طرح آتی ہے۔

کھانسی اور دمہ:

بوڑھے افراد کو عموماً کھانسی کی شکایت رہتی ہے۔ شہد اس کھانسی کا علاج ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی نالیوں کو صاف کر کے بلغم خارج کر دیتا ہے۔ ایک کپ گرم پانی میں ایک یا دو چمچے شہد حل کر کے گرم حالت میں ہی پینے سے نہ صرف جسم چاق و چوبند اور ترو تازہ ہو جاتا ہے، بلکہ کھانسی اور دمے میں بھی فوراً آرام مل جاتا ہے۔

ننھے بچوں کا قبض:

ننھے شیر خوار بچوں کو قبض کی شکایت ہو جائے تو کسی دوسری دوا کے مقابلے میں شہد نہایت آسانی اور بہتر انداز میں قبض کی شکایت رفع کر دیتا ہے۔ ننھے شیر خوار بچوں کے لیے شہد کا ایک چمچہ کافی ثابت ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر شہد کے استعمال کے ساتھ بچوں کو تھوڑی دیر ہلکی دھوپ میں بٹھایا جائے یا کسی کھیل کود میں (دھوپ میں ہی) مصروف کر دیا جائے تو ان کا اندرونی غدودی نظام بہتر طور پر کام کرتا ہے اور ان کے جسم میں کیلسیم کا ہضم و انجذاب (استحالہ) بھی صحیح اور موثر طور پر ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ان کی ہڈیاں آخر عمر تک صحت مند رہتی ہیں۔

دھوپ کے ساتھ ساتھ شہد کے استعمال سے بڑی عمر کے افراد میں بھی یہی فائدہ مشاہدے میں آیا ہے اور ان کا اندرونی غدودی نظام فعال ہو جاتا ہے۔

مختلف استعمالات:

دردسر کی شکایت میں شہد میں چونا ملا کر پیشانی پر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ اسی طرح گیس یا قولنج کے درد کی صورت میں بھی یا جسم کے کسی بھی حصے کے درد میں شہد اسی ترکیب کے مطابق استعمال کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ منہ میں چھالے ہو جانے کی صورت میں چھالوں پر شہد لگا دینے سے آرام آ جاتا ہے۔ جلی ہوئی جلد، پھوڑے، پھنسیوں، خراب زخموں اور کٹی ہوئی جلد پر شہد لگانے سے حیرت انگیز طور پر فوری آرام ملتا ہے اور وہ جگہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔ شہد دانتوں پر لگا کر دانت صاف کرنے سے مسوڑھوں کے دیگر امراض کے علاوہ دانت موتی کی طرح چمکنے لگتے ہیں۔

آنکھوں کے امراض:

آنکھوں کے امراض میں شہد کا استعمال بہترین نتائج کا حامل پایا گیا ہے۔ اس کے لگانے سے آنکھوں کی سرخی، پتلی پر سفیدی کی تہہ اور آنکھوں سے پانی بہنے کی شکایت میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے شہد کا استعمال صبح و شام کیا جاتا ہے۔ سائنسی تجربات نے بھی شہد کی اس افادیت کی تائید کی ہے۔

اسہال:

مختلف سائنسی تجربات کے مطابق (پرجی آئی ٹریکٹ) امراض میں شہد کا استعمال بہت جلد آرام پہنچاتا ہے۔ ایک سائنسی تجربے میں ایسے مریضوں کو شہد استعمال کرایا گیا، جن کی آنتوں میں زخم یا خراش کی وجہ سے دست آتے تھے۔ ان مریضوں کی یہ شکایت تین ہفتوں سے زیادہ پرانی تھی۔ انھیں دن میں کم از کم تین بار ضرور اجابت ہوتی تھی۔ ان کے براز میں کوئی مرضی جرثومہ نہیں پایا گیا۔ یہ مریض بے شمار معالجین سے مختلف علاج کرا چکے تھے۔ ان کے پیٹ میں درد رہتا تھا، بدہضمی اور گیس کی شکایت بھی تھی اور اجابت کے بعد سوزش بھی ہوتی تھی۔ ان سب مریضوں کو دوا کے طور پر صرف ایک ایک چمچہ (۱۵ ملی لیٹر) شہد دن میں تین بار استعمال کرایا گیا۔ اس کے علاوہ انھیں کوئی دوسری دوا نہیں دی گئی۔ یہ علاج تین ہفتوں تک کیا گیا۔ تین ہفتوں کے علاج کے بعد حیرت انگیز نتائج سامنے آئے اور مریضوں کو سو فیصد فائدہ ہوا۔ سائنس دانوں کو درست طور پر معلوم نہیں کہ ان مریضوں کو شہد سے کس طرح فائدہ ہوا۔ ان کا خیال ہے کہ غالباً شہد معدے اور آنتوں کے خارج ہونے والی رطوبت کو معتدل کرتا ہے۔ بعض کا خیال ہے کہ شہد میں ڈیکسٹروز ۴۰ فیصد ہوتا ہے، جو کہ مضر بیکٹیریا کے نشوونما کو روکتا ہے۔ یہ بات تو طے ہے کہ شہد کے استعمال سے معدے میں تیزاب نمک کا ترشح کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے اور آنتوں کے ہارمونوں اور آنتوں کی تیز حرکات کو کنٹرول کر کے انھیں معتدل کرتا ہے۔

اسہال کی شکایت میں شہد سے فائدہ ہونے کے بارے میں حدیث میں بھی واضح اشارہ موجود ہے۔ بہرحال ''شہد میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔''

(حکیم محمد ابراھیم شاہ)

شہد اور دارچینی کئی امراض کا علاج

کینیڈا کے ایک ہفت روزہ میگزین (Weekly News World) مطبوعہ ۱۷ جنوری ۱۹۹۵ء میں مغربی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ان بیماریوں کی درج ذیل لسٹ شائع کی ہے، جن کا شہد اور دارچینی سے موثر علاج ہوتا ہے۔

امراضِ جلد (Skin Infections):

Ringworm, Eczema اور دیگر Sing Infections کے علاج کے لیے برابر مقدار میں شہد اور سفوف دارچینی جلد کے بیمار حصہ پر لگانے سے شفا نصیب ہوجاتی ہے۔

شہد ایک حصہ نیم گرم پانی دو حصے میں سفوف دارچینی ایک چھوٹا چمچ (Teaspoon) ملا کر Paste تیار کرلیں۔ جسم کے خارش شدہ حصے (Itching Part) پر اس سے آہستہ آہستہ مالش کریں۔ ایک یا دو منٹ کے اندر درد ختم ہوجائے گا۔

گنٹھیا (Arthritis):

گنٹھیا کے مریض روزانہ صبح و شام گرم پانی ایک کپ میں شہد دو چمچ (Tablespoon) اور سفوف دارچینی ایک چھوٹا چمچہ ملا کر نوش کریں۔ صحت یاب ہوجائیں گے۔ باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنے پر گنٹھیا میں افاقہ ہوجاتا ہے۔

بالوں کا گرنا (Hair Loss):

وہ افراد جن کے بال گرتے ہوں یا گنجے پن کا شکار ہیں۔ وہ نہانے سے قبل زیتون کے گرم تیل شہد ایک چمچ (Tablespoon) اور سفوف دارچینی ایک چمچ کا پیسٹ تیار کرکے تقریباً پندرہ منٹ تک سر پر لگائیں بعد میں بال دھولیں۔ پانچ منٹ کے لیے پیسٹ لگانا بھی بہت موثر ہے۔

مثانہ کے متعدی امراض (Bladder Infections):

اس کے لیے دارچینی کا پاوڈر چمچ، شہد ایک چمچ نیم گرم پانی کے گلاس میں ملا کر پینے سے مثانہ کے جراثیم ختم ہوجاتے ہیں۔

دانت درد (Toothace):

سفوف دارچینی ایک چمچ شہد پانچ چمچ کا پیسٹ بنا کر دن میں تین مرتبہ درد کرنے والے دانت پر لگائیں اور درد ختم ہونے تک دانت پر پیسٹ لگاتے رہیں۔

کولیسٹرول (Choiestrol):

شہد دو چمچ، دارچینی کا پاوڈر تین چمچ چائے کے پانی سولہ اونس میں ملا کر کولیسٹرول کے مریض کو دینے پر دو گھنٹے کے اندر اندر دس فیصد بلڈ کولیسٹرول کم ہوجاتا ہے۔ جیسا کہ گنٹھیا کے مریض کے لیے بیان کیا گیا ہے۔ اسی طرح شہد اور دارچینی کا پاوڈر دن میں تین مرتبہ روزانہ پینے سے دائمی کولیسٹرول کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔

نزلہ، زکام (Colds):

وہ افراد جن کو عموماً نزلہ زکام کی شکایت رہتی ہے یا شدید صورت اختیار کرچکا ہو، ان کو چاہیے کہ شہد نیم گرم ایک چمچ اور دارچینی کا پاوڈر ایک چوتھائی چمچ روزانہ تین مرتبہ کھائیں ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ اس عمل سے سخت دائمی کھانسی اور نزلہ و زکام ختم ہوجائیں گے۔ Sinuses کی تکلیف بھی دور ہوجائے گی۔

بانجھ پن (Infertility):

مرد کے مادہ منویہ کو طاقتور بنانے کے لیے یونانی اور آیورویدک طریق علاج میں وہ اپنی ادویات کے ساتھ شہد کا بھی استعمال کرتے ہیں۔

اگر جنسی طور پر کمزور مرد (Impotent) سونے سے قبل روزانہ باقاعدگی سے شہد دو

چمچے استعمال کریں تو اس کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ چین، جاپان اور مشرق بعید کے دیگر ممالک میں جو عورتیں حاملہ نہیں ہوسکتیں اور اپنے رحم (Uterus) مضبوط کرنے کے لیے صدیوں سے دارچینی کا سفوف استعمال کرتی رہی ہیں۔

وہ عورت جس کو حمل قرار نہیں پاسکتا، اس کو چاہیے کہ ایک چٹکی بھر دارچینی کا پاؤڈر شہد نصف چمچ میں ملا کر دن میں کئی بار اپنے مسوڑوں پر لگاتی رہے، تا کہ یہ آہستہ آہستہ لعاب دہن (Saliva) کے ساتھ مل کر جسم میں جذب ہو جائیں۔

میری لینڈ امریکہ میں ۱۴ برس تک ایک جوڑے کے ہاں اولاد نہ ہوئی۔ اپنی اولاد سے متعلق مایوس ہو چکے تھے۔ میاں بیوی نے مندرجہ بالا طریقے سے شہد اور سفوف دارچینی کا استعمال شروع کر دیا۔ چند ماہ بعد بیوی حاملہ ہوگئی۔ وضع حمل پر اللہ تعالیٰ نے اس کو دو بچے عطا کیے۔

خرابیِ معدہ (Upset Stomach):

شہد اور دارچینی کے پاؤڈر کا استعمال پیٹ درد سے نجات دلاتا ہے اور معدہ کے السرز (Gasteric Ulcer) کو جڑ سے دور کر دیتا ہے۔

انڈیا اور جاپان میں طبی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد اور سفوف دارچینی کا استعمال معدہ میں گیس پیدا ہونے کی تکلیف سے نجات دلاتا ہے۔

امراضِ قلب (Heart Diseases):

ناشتہ میں بریڈ یا چپاتی، جیلی اور جام کے ساتھ کھانے کے بجائے شہد اور دارچینی کے پیسٹ (Paste) کے ساتھ باقاعدگی سے کھائیں، جس سے شریانوں (Arteries) میں بھی کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ اور مریض دل کی تکلیف (Heart Attack) سے بچ جاتا ہے۔ وہ مریض جن کو پہلے دل کا حملہ ہو چکا ہو، اگر وہ یہ نسخہ روزانہ استعمال کریں تو وہ اگلے ہارٹ اٹیک سے کوسوں دور ہو جاتے ہیں۔

باقاعدگی سے مندرجہ بالا طریقے سے ناشتہ کرنے سے سانس پھولنا (Loose of Breath) ختم ہو جاتا ہے۔ اور دل کی دھڑکن (Heart Beat) مضبوط ہو جاتی ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ بڑھاپے کے ساتھ شریانوں (Arteries) اور وریدوں (Veins) میں لچک (Flaxibility) ہو جاتی ہیں۔ امریکہ اور کینیڈا میں بوڑھوں کا شہد اور دارچینی کے استعمال سے کامیاب علاج کیا گیا ہے۔ جس سے ان کی Arteries اور Veins کو صحت مند (Revitalized) کر دیا گیا ہے۔

قوت مدافعت (Immune System):

شہد اور سفوف دارچینی کا روزانہ استعمال انسان میں قوت مدافعت کو مضبوط کرتا ہے۔ اور جسم کو بیکٹیریا (Bacteria) اور وائرل (Viral) کے حملوں سے بچاتا ہے۔

سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ شہد میں مختلف انواع کے وٹامنز (Vitamins) اور لوہا (Iron) کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے شہد کا مستقل استعمال W.B.C کو مضبوط کرتا ہے، جو کہ بیکٹیریا اور وائرل بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

بدہضمی (Indigestion):

شہد دو چمچ پر سفوف دارچینی چھڑک کر خوراک کھانے سے قبل کھانے سے تیزابیت ختم ہو جاتی ہے اور ثقیل ترین خوراک بھی ہضم ہو جاتی ہے۔

وبائی زکام (Influenza):

سپین میں ایک سائنسدان نے دریافت کیا کہ شہد میں ایک قدرتی جزو (Ingredient) پایا جاتا ہے، جو انفلوئنزا کے جرثوموں کو ہلاک کر دیتا ہے اور مریض کو فلو (Flu) سے بچا لیتا ہے۔

درازیِ عمر (Longevity):

شہد اور دارچینی سے تیار کردہ چائے باقاعدہ پینے سے انسان بڑھاپے کی تباہ کاریوں

سے بچ سکتا ہے۔ شہد ۴ چمچ، سفوف دار چینی ا چمچ اور پانی ۳ کپ ابال کر چائے تیار کرلیں۔ دن میں ۳ یا ۴ مرتبہ ایک چوتھائی کپ نوش کرلیں۔ یہ مشروب جلد کو تازہ (Fresh) اور نرم (Soft) رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں بڑھاپے کو روکتا ہے۔ زندگی کے دورانیہ (Lifespen) کو بڑھاتا ہے۔ ۱۰۰ برس عمر کا انسان ۲۰ برس عمر کے نوجوانوں کی طرح گھریا کھیتی باڑی کے روز مرہ کام کرنے شروع کردیتا ہے۔

کیل ومہاسے (Pimples):

شہد ۳ چمچ، دار چینی کے پاؤڈر ایک چمچ کا پیسٹ تیار کرلیں۔ سونے سے قبل اس کو Pimples پر لگائیں۔ اگلی صبح گرم پانی سے دھولیں۔ دو ہفتے تک روزانہ یہ عمل کرنے سے Pimples جڑ سے ختم ہوجائیں گے۔

وزن میں کمی (Weight Loss):

روزانہ خالی پیٹ ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور رات سونے سے پہلے شہد اور دار چینی کے پاؤڈر کو پانی ایک کپ میں ابال کر پئیں۔ باقاعدگی سے اس مشروب کا استعمال بہت ہی موٹے آدمی کا وزن کم کردے گا۔ مزید برآں یہ مکسچر باقاعدگی سے استعمال کرنے سے مرغن غذا کھانے سے بھی جسم پر چربی جمع نہیں ہوگی۔

کینسر (Cancer):

حال ہی میں جاپان، آسٹریلیا میں تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ معدہ اور ہڈیوں کا مزمن سرطان (Cronic Cancer) نہایت کامیابی سے شفایاب ہوا ہے۔ اس قسم کے مریضوں کو روزانہ تین دفعہ مہینہ بھر شہد ایک چمچ اور سفوف دار چینی ایک چمچ کھانا چاہیے۔

تھکاوٹ (Fatigue):

حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد جسمانی قوت کے لیے نقصان دہ ہونے کے بجائے زیادہ فائدہ مند ہے۔ جو بزرگ شہد اور دار چینی کا پاؤڈر برابر مقدار میں استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ چست (Alert) اور لچک دار (Flexible) ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ملٹن (Milton) کی تحقیق کے مطابق روزانہ پانی ایک گلاس میں شہد نصف چمچ حل کرکے اس میں دار چینی کا سفوف چھڑک کر صبح دانت صاف کرنے کے بعد اور سہ پہر تقریباً ۳:۰۰ بجے پینے سے جسم کی گرتی ہوئی قوت (Vatality) ایک ہفتہ کے اندر بڑھنا شروع ہوجاتی ہے۔

بدبودار سانس (Bad Breath):

جنوبی امریکہ میں صبح اٹھتے ہی لوگ شہد ایک چمچ اور دار چینی کا سفوف گرم پانی میں ملاکر غرارے کرتے ہیں۔ اس طرح تمام دن ان کا سانس تروتازہ رہتا ہے۔

قوت سماعت میں کمی:

روزانہ صبح اور رات کے وقت شہد اور دار چینی برابر مقدار میں کھانے سے قوت سماعت بحال ہوجاتی ہے۔

آج سے تقریباً ۱۴۲۴ برس قبل سورۃ النحل میں اللہ تعالیٰ نے شہد کے استعمال کو لوگوں کے لیے شفا قرار دیا ہے۔ مسلمان اطباء کو چاہیے کہ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں شہد کی افادیت کو اجاگر کریں۔ کلونجی اور دیگر جڑی بوٹیوں کے آمیزے تیار کرکے مختلف قسم کی امراض کے علاج کے لیے تجربات کریں۔ مثبت نتائج حاصل ہونے کی صورت میں اس کی تشہیر کریں۔ سورۃ النمل کی آیت نمبر: ۶۹ سے واضح ہوتا ہے کہ شہد سے شفا کے متعلق تاقیامت تحقیق جاری رہنی چاہیے۔ اللہ تعالیٰ حکیم و دانا کا فرمان ہے۔ انسان اس سے شفا کو محدود نہیں کرسکتا۔ اللہ تعالیٰ کے علم کا احاطہ کرنا انسان کے بس میں نہیں ہے، پھر بھی ضرورت تحقیق اور Combination کی ہے۔

(طبیب حاذق، جون: ۲۰۰۴ء)

کلونجی

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ: ''کلونجی استعمال کیا کرو، کیونکہ اس میں موت کے سوا ہر بیماری کے لیے شفا ہے۔'' کلونجی ایک قسم کی گھاس ہے۔ اس کا پودا خودرُو اور تقریباً چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے، جو کہ سونف سے مشابہ ہوتا ہے۔ اسے انگریزی میں Black Cumin کہتے ہیں، جبکہ اس کا تعلق Rawunclaceae فیملی سے ہے۔ جبکہ اُردو اور پنجابی میں کلونجی کے نام سے معروف ہے۔

ماہیت:

پھول زردی مائل جبکہ بیجوں کا رنگ سیاہ اور صورت پیاز کے بیجوں سے ملتی جلتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ انہیں پیاز کا بیج ہی سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں بعض کالی زیری کہتے ہیں۔ حالانکہ نہ تو یہ کالی زیری ہے اور نہ ہی پیاز کے بیج ہیں۔ اس کے پودے میں پھلیاں لگتی ہیں۔ جن میں کالے تل برابر موٹے دانے ہوتے ہیں، جن کو کلونجی کہتے ہیں۔

کن علاقوں اور موسم میں ہوتی ہے؟:

پاکستان کے میدانی علاقوں ملتان، بہاولپور اور سندھ میں آسانی سے کاشت کی جا سکتی ہے۔ جبکہ گندم کے ساتھ کاشت ہوتی اور پکتی ہے۔

کلونجی کا استعمال:

اطباء قدیم کلونجی کے استعمال سے خوب واقف تھے، معلوم تاریخ میں رومی ان کا استعمال کرتے تھے۔ قدیم یونانی اور عرب حکماء نے کلونجی کو روم ہی سے حاصل کیا، پھر یہ پودا پوری دنیا میں کاشت اور استعمال ہونے لگا۔ قدیم طبی کتب سے معلوم ہوتا ہے کہ قدیم اطباء کلونجی کے بیج دوسری اشیاء کے ساتھ......(۱): معدہ اور پیٹ کے امراض۔ (۲): آنتوں کا درد۔ (۳): کثرتِ ایام۔ (۴): استقاء۔ (۵): نسیان۔ (۶): رعشہ۔ (۷) دماغی کمزوری۔ (۸): فالج۔ (۹): افزائش دودھ۔ (۱۰): بہرہ پن اور کان کا بہنا...... میں استعمال کراتے تھے۔ جبکہ اس وقت ان امراض......(۱): خون کا بڑھا ہوا دباؤ اور امراضِ قلب۔ (۲): آنکھوں کا موتیا۔ (۳): یادداشت کے لیے۔ (۴) ہچکی۔ (۵): یرقان۔ (۶): قبض۔ (۷): پیچش۔ (۸): ذیابیطس (شوگر)۔ (۹): جوڑوں کا درد...... میں بھی ہو رہا ہے۔

علاوہ ازیں کلونجی کے بیج خوشبو اور ذائقہ کے لیے بھی استعمال کیے جاتے ہیں اور اچار اور چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے بیج جو سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں اور اپنے اندر بے شمار شفائی اثرات رکھتے ہیں۔

مزاج:......اطباء اس بات پر متفق ہیں کہ کلونجی کا مزاج گرم خشک ہے۔

مقدارِ خوراک:......ایک گرام سے تین گرام تک۔

کیمیائی تجزیہ:......لحمیات: ۲۰.۵۸ فیصد۔ شحمیات: ۳۸.۲۰ فیصد۔ نمی: ۴.۶۴ فیصد۔ راکھ: ۴.۳۷ فیصد۔ خام ریشہ: ۷.۹۴ فیصد۔ نشاستہ: ۳۷.۹۴ فیصد۔

تیل کی مقدار:......فرازی تیل: ۱۵ فیصد۔ غیر فرازی تیل: ۳۷.۸ فیصد۔

اہم غیر نامیاتی عناصر:......سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، آئرن (فولاد)، زنک، فائبر، کیلسیم، میگنیشیم، میگانیز۔

کلونجی کے کیمیائی تجزیہ سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اس میں وہ عناصر موجود ہیں جن کی انسانی جسم کی صحت کے لیے ضرورت ہے۔

اس کے علاوہ البیومن ٹے نن، رال دار مادے، گلوکوز، ساپونین اور نامیاتی تیزابات پائے جاتے ہیں۔

کلونجی کی اہم خصوصیات:

کلونجی کی خصوصیات میں سے یہ بات اہم ہے کہ اس کا اپنا مزاج گرم ہے، مگر یہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض میں مفید ہے۔

✸ سریع الاثر ہے، یعنی بہت جلد اثر کرتی ہے۔

✸ کثیر الفوائد ہے۔

✸ کھانے میں کلونجی کا استعمال کھانے کو خراب ہونے سے بچاتا ہے۔

الکلائڈز:

جامعہ کراچی کے شعبہ کیمسٹری میں پاکستان کے ایک ممتاز سائنسدان ڈاکٹر عطاء الرحمٰن نے کلونجی پر جو تحقیق کی ہے اس کے مطابق کلونجی سے جو الکلائڈز حاصل ہوتے ہیں کسی اور شے میں نہیں ملے۔

کلونجی کے بارے میں آنحضرت ﷺ کے ارشادات:

✸ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا: ''کالے دانے میں ہر بیماری سے موت کے سوا شفا ہے۔''

[بخاری، مسلم، ابن ماجہ]

✸ ابن ابی عتیق فرماتے ہیں کہ؛ میں نے حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے سنا کہ وہ فرماتی ہیں کہ: ''میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ ﷺ فرماتے تھے کہ؛ بے شک کلونجی میں ہر مرض کا علاج ہے، سوائے موت کے۔''

✸ حضرت عبداللہ بن بریدہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''بے شک کلونجی میں شفا ہے۔'' سوال کیا گیا کہ: ''جتہ السودا کیا چیز ہے؟'' فرمایا: ''شو۔'' نیز کہا گیا: ''کیسے کریں؟'' کہا: ''اکیس دانے لے لیں، کپڑے میں پوٹلی باندھ کر رات کو پانی میں ڈال دیں۔ پس جب صبح ہو تو ایک قطرہ دائیں نتھنے میں ڈالیں اور دو قطرے بائیں میں۔ دوسرے دن دو دائیں اور ایک بائیں میں۔ تیسرے دن دائیں میں ایک بائیں میں دو۔''

✸ ابن حجر عسقلانی رحمۃ اللہ علیہ اس حدیث کی شرح میں فتح الباری میں یوں لکھتے ہیں کہ: ''حکماء زکام کے علاج جس میں بکثرت چھینکیں آتی ہیں، کلونجی کو تیل میں پیس کر اس کے قطرے ناک میں ٹپکاتے ہیں۔ قطرے ڈالیں دائیں نتھنے میں دو، جبکہ بائیں نتھنے میں ایک قطرہ۔ بعض بیماریوں میں اسے تنہا اور بعض میں دیگر اشیاء کے ساتھ مرکب استعمال کی جاتی ہے۔ بعض اوقات پیس کر اور بعض مرتبہ سالم اور بعض جگہ شربت کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ اور بعض دفعہ سعوط اور لیپ کیا جاتا ہے۔

✸ حضرت سالم بن عبداللہ اپنے والد حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کر لو کہ ان میں موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج ہے۔'' [بخاری و مسلم]

مندرجہ بالا احادیث کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ کلونجی میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے۔ مفہوم یہ ہے کہ یہ بہت مفید شے ہے۔ رسول اللہ ﷺ اپنی مرضی سے یا خواہش سے نہیں بولتے تھے، بلکہ آپ ﷺ کو اللہ تعالیٰ نے تعلیم دی تھی، اس کی جانب سے جو وحی بھیجی جاتی تھی وہی کہتے۔۔ رسول اللہ ﷺ جب پیٹ میں درد ہوتا تو کلونجی شہد کے ساتھ استعمال فرماتے۔

لوگ اس امر پر حیرت کا اظہار کرتے ہوئے سنے گئے ہیں کہ کلونجی ہر مرض میں مفید ہے؟ مگر اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں ہے کہ یہ بہت مفید اور ہر مرض میں سوائے موت کے مفید ہے۔ وہ کائنات میں سب سے بڑا اور ہر شے کے اسرار و رموز سے واقف اور پیدا کرتا ہے۔ مرض اور علاج بھی۔ جیسا کہ کہا گیا ہے: ''کوئی مرض ایسا نہیں جس کا علاج نہ ہو۔''

اور دلیل یوں دی جا سکتی ہے، ابراہیم علیہ السلام کے قول سے کہ:

''اللہ وہ ذات ہے جو مجھے کھلاتا اور پلاتا ہے۔ اور جب میں بیمار ہو جاؤں بس وہ

ہی شفا دیتا ہے۔"   [قرآنِ حکیم]

رسول اللہ ﷺ نے چودہ صدیاں قبل حکمت کے خوبصورت پیرائے میں انسان کو اس سے آگاہ کیا اور طب و سائنس نے بعد میں وہ نتائج حاصل کیے ہیں اور فرمانِ نبوی ﷺ کی تصدیق کی ہے۔

ذیابیطس اور کلونجی

ذیابیطس دورِ حاضر کے عام وقوع پذیر امراض میں سرِ فہرست ہے۔ بے انتہا سائنسی ترقی کے باوجود ہنوز اس کا شافی علاج دریافت نہیں ہوسکا۔ اس مرض میں لبلبہ (پنکریاز) تحلیل ہوجاتا ہے اور جسم میں شکر کنٹرول نہیں ہوتی۔ جو خون میں اور پیشاب میں آجاتی ہے۔ کلونجی کے استعمال سے لبلبہ (پنکریاز) کے افرازات سے اس خاص رطوبت کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح اس مرض پر کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کلونجی ایک چٹکی صبح نہار منہ تازہ پانی سے نگل لینا مفید ہے۔

- حلیت خالص اور مرکی تین تین گرام آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل پی لینا مفید ثابت ہوا ہے۔
- ذیابیطس کے مریض کے لیے سیر بہت ضروری ہے، اس کو نصف علاج تصور کیا جائے۔
- طب نبوی ﷺ کے معروف ماہر ڈاکٹر خالد غزنوی نے اس حوالے سے جو تجربات کیے ہیں اس کے مطابق ذیابیطس میں کلونجی تین چمچے اور تخم کاسنی ایک چمچہ ملا کر استعمال کرانے سے مفید نتائج سامنے آئے ہیں۔ اور ذیابیطس کے مریضوں میں گلوکوز کی مقدار میں کمی آنا شروع ہوگئی۔ تاہم ابھی تجربات کا عمل جاری ہے۔

معدہ اور پیٹ کے امراض اور کلونجی

معدہ اور پیٹ کی خرابی متعدد امراض کو جنم دیتی ہے۔ ہمارے ہاں نقص تغذیہ کے باعث آبادی کا ایک بڑا حصہ معدہ کے امراض کا شکار رہتا ہے اور نظام ہضم کی اصلاح کے لیے جس قدر ادویہ فروخت ہوتی ہیں، ان کا شمار نہیں ہے۔ جگہ جگہ پیٹ درد اور گیس ریاح کے لیے ہاضم چورن اور گولیوں کے بورڈ اور اشتہار نظر آتے ہیں، مگر وہ نہیں جانتے کہ کلونجی نظام ہضم کی اصلاح کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور اس کا استعمال گیس ریاح اور بدہضمی کے لیے بہت فائدہ دیتا ہے۔ وہ لوگ جن کو کھانے کے بعد اپھارے یعنی گیس ریاح کی شکایت ہوجاتی ہے، کلونجی کا سفوف بنا کر رکھ لیں اور کھانا کھانے کے بعد دوپہر شام کو تین تین گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ تو نہ صرف یہ شکایت جاتی رہے گی، بلکہ معدہ کی بھی اصلاح ہوگی۔ جو لوگ گیس ریاح کے لیے رنگ برنگی گولیوں اور ہاضم چورن کھانے پر لگے ہوئے ہیں وہ بھی کلونجی کے مندرجہ بالا استعمال کے ذریعے ان سے نجات پاسکتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑے:

جن کو پیٹ میں کیڑوں کی شکایت ہو وہ کلونجی دو گرام اور سرکہ دو گرام کے ساتھ ملا کر چند روز تک کھالیں تو اس سے پیٹ کے کیڑے مرجائیں گے۔

ہچکی:

کلونجی سات دانے روغن کلونجی دس قطرے مکھن میں ملا کر کھالیں۔

چہرے کے رنگ میں نکھار:

خوبصورت چہرہ کسے پسند نہیں ہے، لڑکیوں میں تو اس کا جنون ہوتا ہے۔ ویسے مرد خصوصًا نوجوانوں بھی اس حوالے سے پیچھے نہیں ہیں۔ اس کے لیے وہ مختلف قسم کی کریمیں استعمال کرتے ہیں۔ ویسے بھی چہرے کی رنگ میں نکھار سے شخصیت جاذب نظر آتی ہے۔

ایسے لوگوں کے لیے کلونجی بہترین شے ہے۔ چہرہ کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لیے اور صاف کرنے کے لیے کلونجی کو باریک پیس کر گھی میں ملا کر چہرے پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر روغن زیتون میں ملا کر استعمال کیا جائے تو فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔ سال گذشتہ ایک ملٹی نیشنل ادارے کی طرف سے ایک انگریز خاتون پاکستان آئی تھی۔ اس نے ملاقات پر بتایا کہ ان کا ادارہ کلونجی سے ایک کریم تیار کرنا چاہتا ہے۔ کیونکہ کلونجی کے بارے تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ یہ جلد کی رنگت کو نکھارتی ہے۔

کیل مہاسے:

نوجوانوں کا ایک اہم مسئلہ چہرے پر کیل مہاسے ہیں، جن سے چہرے کی رنگت اور جلد خراب ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت بہت عام ہے۔ ایسے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں کریمیں استعمال کر کے چہرے کو اور خراب کر لیتے ہیں۔ ان کو چاہیے کہ کلونجی باریک پیس کر سرکہ ملا کر سونے سے قبل چہرے پر لیپ کر لیا کریں اور صبح اٹھ کر چہرہ دھو لیا کریں۔ اس طرح چند روز تک لیپ کرنے سے نہ صرف مہاسے ختم ہوں گے، بلکہ رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔

اعصابی تناؤ و ذہنی دباؤ:

آج کے دور جدید کی مشینی زندگی نے جہاں انسان کو بے شمار آسائشیں فراہم کر دی ہیں، وہاں مسائل نے اعصابی تناؤ اور ذھنی دباؤ کا شکار کر دیا ہے۔ ہر دوسرا شخص ڈیپریشن میں مبتلا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے کلونجی کے چند دانے شہد دو چمچے کے ساتھ روزانہ سہ پہر کے وقت استعمال کرنا بہترین نسخہ ہے۔ چند دنوں میں وہ بہتری محسوس کرنے لگیں گے۔

موٹاپا:

لیموں کا رس پانی میں ملا کر اس میں روغن کلونجی دس قطرے اضافہ کر لیں اور روزانہ صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ میٹھی اشیاء، چاول اور نشاستائی مواد سے پرہیز کیا جائے۔ ہلکی پھلکی ورزش ضرور کریں۔ دو ماہ تک یہ عمل کر دیکھیں، امید ہے کہ موٹاپا جاتا رہے گا۔

* کلونجی ایک سو گرام، اجوائن دیسی دو سو گرام، زیرہ سفید دو سو گرام کو باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور صبح و شام تین تین گرام تازہ پانی سے دو ماہ کھائیں۔

پھیپھڑوں کے امراض:

پھیپھڑوں کی تکالیف میں بھی کلونجی مفید ہے۔ جن کو پھیپھڑوں کی تکلیف ہو وہ کلونجی کا سفوف بنا کر صبح نہار منہ و رات کو سوتے وقت ایک ایک گرام شہد ایک ایک چمچہ کے ساتھ کچھ عرصہ تک کھائیں۔

دمہ:

دمہ بڑا موذی مرض ہے۔ جب اس مرض کا دورہ پڑتا ہے تو مریض کو شدت کی تکلیف ہوتی ہے۔ دورہ ختم ہونے یا کچھ بلغم نکلنے پر طبیعت بحال ہوتی ہے۔ موسم سرما ایسے مریضوں کے لیے وبال جان ہوتا ہے۔ موسمی کی تبدیلی کے ایام میں دمہ کے مریضوں کے لیے مشکل اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ دمہ کے مریض کلونجی کا سفوف بنا لیں اور صبح نہار منہ و رات سونے سے قبل ایک ایک گرام ہمراہ شہد ایک ایک چمچہ کچھ عرصہ کھا لیں تو فائدہ ہوگا۔

کھانسی اور بلغم:

السی (تخم کتاں) دس گرام پیس کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر اس میں روغن کلونجی دس قطرے ملا کر اور شہد دو چمچے مکس کر کے دن میں دو بار پییں۔

دردِ کمر:

لہسن ایک پوتھی، صاف شدہ سرسوں کے تیل میں پکا لیں۔ رات کو روغن کلونجی کے ساتھ ملا کر کمر پر مالش کیا کریں۔

نزلہ، زکام:

نزلہ زکام ان امراض میں سے ہیں جن کا لوگ بار بار شکار ہوتے ہیں۔ ذرا سا موسم بدلا یا موسم سرما میں تھوڑی سی سردی لگی یا ٹھنڈی ہوا چلی تو ناک سے پانی بہنے لگتا ہے، جو بعض

اوقات بہت پریشان کن صورت اختیار کرلیتا ہے۔ اور مریض کام کاج سے عاجز آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں کلونجی کو بھون کر باریک پیس کر رکھ لیں اور ضرورت پڑنے پر روغن زیتون میں ملا کر اس کے تین چار قطرے ناک میں ٹپکا دیے جائیں تو چھینکیں آنا، اسی وقت بند ہو جائیں گی۔ اور نزلہ زکام کو افاقہ ہوگا۔

گردہ ومثانہ کی پتھری:

گردہ ومثانہ کی پتھری بڑا تکلیف دہ مرض ہے۔ عموماً اس کے لیے آپریشن کرانا پڑتا ہے۔ اگر پتھری ٹوٹنے والی ہو اور سائز میں چھوٹی ہو تو کلونجی کا جوشاندہ یعنی کلونجی چھ گرام جوش دے کر چھان کر اس میں شہد ملا کر چند روز تک پلانے سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ کلونجی مدر بول یعنی پیشاب آور ہے۔ کلونجی سے پیشاب کھل کراتا ہے۔

پائیوریا:

اس مرض میں دانتوں میں ٹھنڈا پانی ٹھنڈا اور گرم پانی یا چائے گرم لگتی ہے، جس کو طبی اصطلاح میں پائیوریا کہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کلونجی کو سرکہ میں ملا کر پکانے کے بعد یعنی جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دانتوں کا درد:

کلونجی پیس کر سرکہ میں پکائیں، پھر اس سے غرارے کریں۔ اس طرح نہ صرف درد ختم ہوگا، بلکہ کھوڑ سے جراثیم بھی نکل جائیں گے۔

مسوڑھوں کا ورم:

کلونجی ایک چمچہ سیب کا سرکہ ایک چمچہ لے کر کلونجی کو سرکہ میں پکالیں اور اُسے پانی نیم گرم میں ملا کر غرارے کریں، نہ صرف مسوڑھوں کا ورم جاتا رہے گا، بلکہ دانت مضبوط ہوں گے۔

ضعف قلب:

روغن کلونجی پانچ قطرے، عرق لہسن پانچ قطرے تھوڑی مقدار میں مصری ملا کر پانی میں ملا کر پلایا جائے۔

بلڈ پریشر کا بڑھ جانا:

اگر بلڈ پریشر کے بڑھ جانے کا سبب خون میں مومی مادے (کولیسٹرول) ہو تو کلونجی پانچ گرام، لہسن مقشر دو عدد، برنجاسف چھ گرام، اول الذکر دونوں کو کچل کر ایک گلاس پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ نوش جان کریں۔ یہ عمل دو ماہ مسلسل کریں۔

منہ میں چھالے (قلاع):

منہ میں یا زبان پر چھالے معدہ وجگر کی گرمی کے باعث ہوتے ہیں ایسے لوگ کلونجی اور برگ گاؤزبان برابر وزن لے کر توے پر رکھ کر جلالیں۔ پھر طباشیر ملا کر اس سفوف کو منہ میں چھڑکا کریں۔

جلدی امراض:

جلدی امراض میں ایگزیما، سورائسس، پھوڑے، پھنسیاں اور زخم عام ہیں۔ ان امراض سے جلد خراب ہو جاتی ہے۔ جلدی امراض میں کلونجی کا استعمال عام ہے۔ اگر جلد پر زخم یا ایگزیما ہو ایسی صورت میں کلونجی کو توے پر بھون کر روغن مہندی میں ملا کر لگانے سے نہ صرف زخم صحیح ہو جاتے ہیں، بلکہ ایگزیما کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اور گاہے نشان بھی جاتے رہتے ہیں۔ کلونجی کا تیل بھی جلدی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ زخم، ایگزیما اور داد میں فائدہ ہوتا ہے۔

خارش:

کلونجی ایک سو گرام سرکہ سیب ۱/۴ کپ لے کر کلونجی کا سفوف تیار کریں اور سرکہ میں

ملا کر خارش والے مقام پر لگائیں۔ دو ڈھائی گھنٹے تک لیپ رہنے دیں۔ ایک ہفتہ یہ عمل کریں۔

انجائنا (دردِ دل):

انجائنا جسے دردِ دل کہتے ہیں، میں کلونجی اور حرمل ہموزن لے کر اچھی طرح پیس کر سفوف بنالیں، پھر برابر وزن شکر ملا کر صبح وشام تین تین گرام تازہ پانی سے کھانا مفید ہے۔

جوڑوں کا درد:

سورنجان شیریں اور چوب چینی ہم وزن لے کر پیس لیں۔ پھر برابر وزن کلونجی پیس کر ملالیں۔ پھر کل وزن کا چھٹا حصہ جوا کھار ملا کر صبح وشام نہار منہ دو دو گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ دو ماہ تک باقاعدگی سے یہ عمل کریں۔ فائدہ ہوگا۔

بواسیر:

بواسیر دو قسم کی ہوتی ہے، خونی اور بادی۔ اول الذکر میں خون آتا ہے، جبکہ ثانی الذکر میں خون نہیں آتا۔ باقی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ چاول اور بڑے جانور کے گوشت سے احتیاط کی جائے اور کلونجی ایک چمچہ، چینی ایک چمچہ ملا کر نصف چمچہ صبح نہار منہ روزانہ تازہ پانی سے دو تین ہفتے کھائیں۔

سوزشِ گردہ:

کلونجی کو باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر درد والی جگہ پر لگائیں اور کلونجی کا سفوف دو گرام صبح نہار منہ تازہ پانی سے چند روز تک کھلائیں۔

زہروں کے لیے:

کلونجی کو مختلف طریقوں سے زہروں کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پاگل کتے کے کاٹنے یا بھڑ کے کاٹنے کے بعد کلونجی کا استعمال کرلیا جائے تو مفید ہے۔

محلل اورام:

کلونجی میں ورموں کو تحلیل کرنے کی بھی صلاحیت ہے۔ اس لیے جن لوگوں کو ورم ہو یا گلٹیاں ہوں وہ کلونجی روزانہ چھ دانے صبح نہار منہ کھالیا کریں۔

برص:

برص بڑا ہٹیلا مرض ہے۔ ذرا مشکل سے ہی جاتا ہے۔ جسم کو بدصورت بنا دیتا ہے۔ اگر جسم مکمل سفید ہو جائے تو پھر کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ ابتدا میں اگر کلونجی اور ہالوں برابر وزن لے کر توئے پر بھون کر تھوڑا سا سرکہ ملا کر مرہم بنالیں اور برص کے نشانوں پر باقاعدہ لگایا کریں۔ نیز یہ سفوف بنا کر صبح وشام ایک ایک گرام شہد کے ساتھ کھالیا کریں۔ دو ماہ تک باقاعدہ استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

قوتِ جسم:

جسم کو توانائی بخشنے اور قوت مدافعت کے لیے ذیل کی تدبیر موثر ومفید ہے۔

کلونجی، حلبہ مصفّٰی اور چینی ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں اور کھانا کھانے کے بعد دوپہر، شام آدھا آدھا چمچہ چائے برابر تازہ پانی سے ایک ماہ تک کھالیں۔

امراضِ جگر:

کلونجی چھ دانے شہد ایک چمچہ میں ملا کر روزانہ صبح نہار منہ ایک ماہ تک کھانا مفید ہے۔

امراضِ تلی:

کلونجی کا سفوف اور میتھی ایک ایک چمچہ ملا کر آدھی چمچی شہد ایک چمچہ کے ساتھ صبح وشام کھانا مفید ہے۔

استسقاء:

کلونجی کا سفوف اور سرکہ ملا کر صبح وشام ایک ایک چمچی دس یوم تک کھائیں۔

سوزش حلق:

کلونجی کی چائے بنا کر دودھ ملا کر دن میں دو بار غرارے کریں۔

قبض:

سناء مکی پانچ گرام، شکر سرخ پچیس گرام دونوں کو نیم گرم دودھ میں ملا کر روغن کلونجی دس قطرے ملا کر رات سوتے وقت پی لیا کریں۔

ماہانہ ایام:

خواتین اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں ماہانہ ایام درد سے یا کم آنے کی شکایت ہو جاتی ہے اس کی وجہ عام طور پر خون کی کمی یا ہارمونک نظام کی خرابی ہوتا ہے۔ ایسی خواتین اگر کلونجی کا سفوف تین گرام روزانہ صبح تازہ پانی سے کھا لیا کریں تو ماہانہ ایام کا نظام صحیح ہو جائے گا۔

کثرتِ ایام:

بعض خواتین کو ایام کثرت سے ہوتے ہیں اور زیادہ دن رہتے ہیں۔ ایسی خواتین کلونجی پچاس گرام جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر گل سرخ، کمرکس مازو، نشاستہ، طباشیر ہر ایک بیس گرام ملا کر پیس لیں۔ اور صبح و شام تین تین گرام ہمراہ شربت انجبار دو دو چمچے پی لیں۔

استحاضہ:

مقررہ ایام سے ہٹ کر درمیانی یا علاوہ آنے والے خون کو مرض استحاضہ کہا جاتا ہے۔ ایسی خواتین جن کو یہ عارضہ ہو تو کلونجی چالیس گرام توئے پر جلا کر کوئلہ کر لیں۔ پھر ذیل کی ادویہ ملا لیں۔ سنگھاڑا خشک، کتیرا، گوند کیکر، نشاستہ سب پچیس پچیس گرام لے کر سفوف بنا لیں اور صبح و شام تین تین گرام ہمراہ شربت انجبار دو دو چمچے لیں۔

دودھ کم آنا:

بعض خواتین کو ایام رضاعت یعنی بچوں کو دودھ پلانے کے دنوں میں دودھ کم آتا ہے۔ جس سے بچے کا پیٹ نہیں بھرتا اور وہ بھوکا رہ جاتا ہے۔ ایسی خواتین کلونجی کے سات دانے صبح نہار منہ اور رات سوتے وقت ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھا لیا کریں، تو دودھ کی مقدار بڑھ جائے گی۔ البتہ حاملہ خواتین کو کلونجی کے استعمال سے احتیاط کرنی چاہیے۔

لیکوریا:

یہ خواتین کا عام مرض ہے۔ جس میں پانی آتا ہے اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ جن کو یہ عارضہ ہو وہ کلونجی تین گرام ہمراہ سفوف سپاری پاک ایک چمچہ صبح نہار منہ دودھ سے ایک ماہ کھا لیں۔

زہریلے کیڑوں کو بھگانے کے لیے:

کلونجی کے دھوئیں سے مکان کو دھونی دی جائے تو زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ اس طرح کلونجی کو گھر کے قیمتی کپڑوں میں رکھ کر محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

کلونجی کا تیل:

کلونجی سے نکلنے والا تیل دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک سیاہ رنگ کا خوشبودار جو ہوا میں اڑنے لگتا ہے۔ اور دوسری قسم انرڈی کے تیل جیسا، جس کے دوائی اثرات بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ثانی الذکر جلدی امراض میں بہت مفید ہے۔ یہ تیل بال خورہ میں بھی مفید ہے۔ بال خورہ کے مرض میں بال اڑ کر دائرے کی صورت نشان بن جاتا ہے۔ اور گاہے یہ نشان بڑھ جاتے ہیں، جن سے کوئی تکلیف تو نہیں ہوتی، البتہ عجیب قسم کی نفسیاتی ناخوشگواری کا احساس ہوتا ہے۔ یہ تیل سر کے گنج اور بال اُگانے میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں اس تیل کے استعمال سے بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ اگر جسم کا کوئی حصہ سن یا بے حس ہو تو بھی یہ تیل مفید ہے۔ اگر کان کے ورم میں کان میں دو قطرے ٹپکا لیا جائے تو فائدہ دیتا ہے۔

فالج:

فالج کے مریض کو کلونجی کے تیل کا سعوط کرانے سے فالج کے اثرات ختم ہوتے ہیں۔

جلد کی شادابی کے لیے:

پانی میں گیرو شامل کر کے روغن کلونجی چھ قطرے ملا لیں۔ چہرے، گردن اور ہاتھوں پر ملیں۔ صبح اٹھنے پر لیموں اور روغن کلونجی ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر مالش کریں۔

جوڑوں کا درد:

روغن کلونجی متاثرہ جوڑوں پر مالش کرنا مفید ہے۔

بواسیر:

مہندی پچاس گرام، روغن زیتون ۱۵۰ ملی لیٹر میں ملا کر ابال لیں۔ رات روغن کلونجی پانچ قطرے ملا کر روئی کے ذریعے بواسیر کے مسوں پر لگائیں، جبکہ صبح کو انجیر پانچ دانے روغن کلونجی دس قطروں کے ہمراہ کھالیں۔

یادداشت کے لیے:

پودینہ سبز دس گرام ابال کر شہد دو چمچے روغن کلونجی دس قطرے ملا کر پینا یادداشت کو بڑھاتا ہے۔

سر درد اور دورانِ سر:

روغن کلونجی دس قطرے دہی میں ملا کر دن میں دو تین بار کھانا مفید ہے۔ درد کے مقام پر روغن کلونجی کی مالش کریں۔

گلے کے لیے:

اگر گلا خراب ہو اور آواز صحیح نہ ہو تو روغن کلونجی کے دس قطرے نیم گرم پانی میں ملا کر غرارے کریں۔

اپھارہ، ڈکاریں:

روغن کلونجی دس قطرے شہد ایک چمچہ دودھ ایک گلاس میں ملا کر پینا مفید ہے۔

امراضِ کان:

روغن کلونجی ایک قطرہ کان میں ٹپکائیں۔

قبض:

سناء مکی آدھا چمچہ، روغن کلونجی آدھا چمچہ، دودھ میں ملا کر رات سونے سے قبل پی لیا جائے۔

گیس، ریاح:

اجوائن دیسی بیس گرام، روغن کلونجی دس قطرے ملا کر لیموں کے رس میں ڈبو دیں۔ بعد ازاں دھوپ میں خشک کر کے دس گرام کالا نمک کا اضافہ کر کے صبح و شام ایک تا دو گرام تازہ پانی سے کھالیں۔

ورم تلی:

سبز کریلے کوٹ کر پانی نکالیں اور دو تولے پانی میں روغن کلونجی پانچ قطرے ملا کر پی لیا کریں۔

ذیابیطس:

کلونجی کے بیج دس گرام، کاسنی کے بیج دو گرام، میتھی کے بیج دو گرام ہر کو پیس کر صبح و شام روغن کلونجی پانچ قطرے کے ہمراہ کھالیا کریں۔

موٹاپا:

لیموں تین عدد کا رس ایک گلاس میں ملا کر پانچ قطرے روغن کلونجی کا اضافہ کر کے صبح نہار منہ پی لیا کریں۔ (گردے کے مریض یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔)

تقویت نظام ہضم کے لیے:

نمک ایک گرام، روغن کلونجی دس قطرے، نیم گرم دودھ میں ملا کر پی لیا کریں۔

ہائی بلڈ پریشر:

جن لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر رہتا ہو، روغن کلونجی آدھ چمچہ کسی شربت میں ملا کر روزانہ پی لیا کریں۔

نوٹ: حاملہ خواتین کلونجی کا استعمال نہ کریں۔

کلونجی کی ادویہ:

حکماء طب مشرقی نے کلونجی کو ہمیشہ موضوع فکر و تحقیق بنایا ہے۔ اور طب نبوی ﷺ کی تقلید میں اس کو مختلف طریقوں سے مختلف امراض میں استعمال کرایا ہے۔ جن کے مثبت نتائج سامنے آئے اور طب کی مشہور مرکب ادویہ میں حب حلتیت، جوارش شونیز اور معجون کلکلانج شامل ہیں، تیار کی ہیں۔

صدیوں سے استعمال ہونے والی یہ ادویہ طب مشرقی کی مفید اور مقبول ہیں۔

تعارف مؤلف

نام	راحت سعید
معروف نام	راحت نسیم سوہدروی
والد	حکیم عنایت اللہ نسیم سوہدروی
تاریخ پیدائش	سوہدرہ تحصیل وزیر آباد، اپریل ۱۹۵۵ء
تعلیم	بی ۔اے
	فاضل الطب والجراحت طبیہ کالج حمایت اسلام لاہور۔
معالجاتی تجربہ	26 سال
رجسٹریشن نمبر	Q.H 7109 نیشنل کونسل فار طب۔ وزارت صحت، حکومت پاکستان
طبیب پیشی	شہید پاکستان حکیم محمد سعید ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۸ء

طبع شدہ کتب

❶ مشاورتی طب ❷ قیام حمل سے دودھ چھڑانے تک ❸ بالوں کے امراض ❹ بیماریاں اور ان کا آسان معالجہ ❺ ذیابیطس، اسباب وعلاج ❻ بلڈ پریشر، اسباب وعلاج ❼ پھل غذا بھی دوا بھی ❽ شہد سے شفا ❾ تاریخ طب ❿ امراض اطفال۔ ⓫ جنسی امراض اور ان کا علاج ⓬ سفر نامۂ حجاز ⓭ قدرتی خزانوں سے علاج ⓮ نواب زادہ نصر اللہ خان ⓯ بیماریاں اور ان کا نباتاتی علاج۔ ⓰ شہد اور کلونجی سے شفا۔ ⓱ ہندوستان جو میں نے دیکھا (سفر نامہ) ⓲ حیاتِ نسیم

تحریری سرگرمیاں

کالم نگار مشاورتی طب جنگ لاہور/لندن اکتوبر ۸۲ء تا ۹۳ء ❶ طبی مشورے روزنامہ انصاف جنوری ۲۰۰۰ء تا دسمبر ۲۰۰۲ء ❷ طبی کالم ماہنامہ فلورنس فروری ۹۹ء تا اگست ۲۰۰۱ء ❸ رکن مجلس مشاورت ماہنامہ ''مرحبا صحت'' جنوری ۲۰۰۰ء تا حال ❹ مضمون نگار، ماہنامہ

قومی ڈائجسٹ لاہور فروری ۹۹ تا ۲۰۰۵ء ❺ رکن مجلس ادارت ماہنامہ معیار لاہور۔ ❻ سابق ایڈیٹر ماہنامہ ''الحکیم'' لاہور ❼ سابق ایڈیٹر ماہنامہ ''طب وصحت'' لاہور ❽ سابق ایڈیٹر ''سوہدرہ گزٹ'' (ریسرچ جرنل) ❾ دوسو سے زیادہ طبی وصحتی مضامین شائع ہو چکے ہیں۔

❿ بیس سے زیادہ کتب پر مقدمے لکھے۔

طبی سرگرمیاں

1. سیکرٹری جنرل پاکستان طبی ایسوسی ایشن مئی ۱۹۸۲ء تا ۱۹۹۹ء
2. جوائنٹ سیکرٹری پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن ۲۰۰۰ء تا حال
3. طبیہ کالجز کے عملی امتحانات کا ممتحن عملی
4. ریڈیو، ٹی وی کے صحت کے پروگراموں میں شرکت
5. وزیٹنگ پروفیسر اسلامک یونانی میڈیکل کالج، لاہور
6. عالمی ادارہ صحت (W.H.O) وزارت صحت، پیم اور مختلف N.G.O کے تحت منعقد سمپوزئمز، ورکشاپس اور سیمینارز میں مقالات پڑھے۔
7. یونیسیف اور محکمہ صحت پنجاب کے زیر اہتمام ۲۸ اگست ۱۹۹۲ء کو ہوٹل پرل کانٹی نینٹل لاہور میں ای پی آئی سیمینار میں ''ماں کا دودھ غذائی اہمیت وافادیت'' پر مقالہ پڑھا۔
8. عالمی ادارہ صحت (W.H.O) اور وزارت صحت کے تعاون سے نیشنل کونسل فار طب کے زیر اہتمام ورکشاپ

(National WorkShop on Formulation of National Policy Documents on Traditional Medicine)

منعقدہ ۱۶، ۱۷ نومبر ۱۹۹۹ء اسلام آباد میں

(Need for The Quantitation Survey of The Utilization and Consumption of Traditional Unani Medicine in Pakistan.)

کے عنوان سے مقالہ پڑھا۔

9. ہمدرد یونیورسٹی کراچی اور ایشیئن میڈیکل ڈاکٹر ایسوسی ایشن جاپان کے زیر اہتمام سمپوزیم منعقدہ ۳۰ اکتوبر تا ۲ نومبر ۲۰۰۲ء، ریجنٹ پلازہ ہوٹل کراچی، میں سمپوزیم بہ عنوان

(Role of Traditional Alternative Medicine in Health Cere in and Beyond 2000 A.D)

میں ''نئے ادویاتی پودے اور ان کے معالجاتی خواص'' کے موضوع پر مقالہ پیش کیا۔

10. پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن اور ہمدرد فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام سمپوزیم

(Research and Thrady with Unani Medicine.)

میں ''نباتات سے علاج۔ عالمی فکر ونظر اور پاکستان میں مستقبل'' کے عنوان سے ۲۴ مارچ ۲۰۰۱ء کو ہمدرد سنٹر لاہور میں مقالہ پیش کیا۔

11. پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن کے زیر اہتمام سمپوزیم منعقدہ ۲۸ اکتوبر ۲۰۰۱ء بعنوان

(Unani Medicine Extanding Medical Horizon)

ملتان کے سائنٹیفک سیشن میں کو چیئرمین کے فرائض سرانجام دیے۔

12. Paem کے زیر اہتمام سمپوزیم:

(The New Century of Herbal Medicine.)

منعقدہ یکم ستمبر ۲۰۰۲ء کوئٹہ میں شرکت کی۔

13. پاکستان ایسوسی ایشن فار ایسٹرن میڈیسن کے زیر اہتمام سمپوزیم، منعقدہ ۲۶ مارچ ۲۰۰۳ء بمقام اسلامیہ یونیورسٹی بہاولپور میں جس کا عنوان:

(Unani Medicine for National Health Care.)

تھا میں سائنٹیفک سیشن کی صدارت کی۔

14. Paem ضلع وہاڑی کے زیر اہتمام ہیپاٹائٹس پر سمپوزیم میں خطاب کیا، ۲۳ اکتوبر ۲۰۰۲ء
15. Paem بورے والا کی جانب سے ۲۶ اکتوبر ۲۰۰۰ء کو طبی خدمات پر شیلڈ ملی۔
16. نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اسلام آباد کے زیر اہتمام عالمی ادارۂ صحت کے تعاون سے ۶، ۷ اپریل ۲۰۰۳ء کو لاہور میں منعقدہ:

(National Work Shop to Discuss and Adopt Outlines of National

Quality Assurance System for Traditional Medicine.)

کے سائنٹیفک سیشن کی صدارت کی اور خطاب کیا۔

⑰ ہمدرد فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام ۱۷ اکتوبر ۲۰۰۳ء کو میریٹ ہوٹل کراچی میں شہید حکیم محمد سعید سیمینار میں ''حکیم محمد سعید بحیثیت معالج'' مقالہ پڑھا۔

⑱ طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ انڈیا کے زیر اہتمام انٹرنیشنل سیمینار، حفظانِ صحت و ماحولیات منعقدہ ۲۹، ۳۰ مارچ، ۲۰۰۵ء میں

Eficacy of selected herbal medicine in hyperledemim.

سٹڈی پیپر پیش کیا اور سائنٹفک کی صدارت کی۔

⑲ ماہنامہ غذا و صحت، لاہور / پیم ساہیوال / پیم اوکاڑہ / وفاق اطباء پاکستان / پاکستان سوشل ایسوسی ایشن / ککے زئی ایسوسی ایشن پاکستان / لائنز کلب گوجرانوالہ اور دیگر اداروں اور انجمنوں کی طرف سے شیلڈ و تمغہ جات ملے۔

سماجی سرگرمیاں

1. چیئرمین پریس کلب سوہدرہ ۱۹۸۵ء تا ۱۹۹۴ء
2. سیکرٹری جنرل البدر سوشل ویلفئر سوسائٹی رجسٹرڈ سوہدرہ ۱۹۹۰ء سے تا حال
3. متولی البدر کمپلیکس ٹرسٹ ۱۹۹۴ء سے تا حال
4. ۱۷ ویں سوشل ورکرز ایوارڈ تقریب منعقدہ ۱۲ اگست ۲۰۰۱ء راولپنڈی میں وفاقی وزیر جناب محمود علی نے خصوصی شیلڈ دی۔
5. کونسلر بلدیہ سوہدرہ مئی ۱۹۹۸ء تا اکتوبر ۲۰۰۰ء

غیر ملکی سفر

1. سفر بسلسلہ حج بیت اللہ سعودی عرب ۱۹۸۸ء
2. سفر ہندوستان بسلسلہ انٹرنیشنل سیمینار حفظانِ صحت طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علی گڑھ ۲۸ / مارچ ۵ تا ۱۶ / اپریل ۲۰۰۵ء

پتہ: مطب ہمدرد سکیم موڑ، علامہ اقبال ٹاؤن لاہور فون = 042-5419788

رہائش: 30/A بلال سٹریٹ، حسن ٹاؤن، ملتان روڈ لاہور۔ 042-7840700